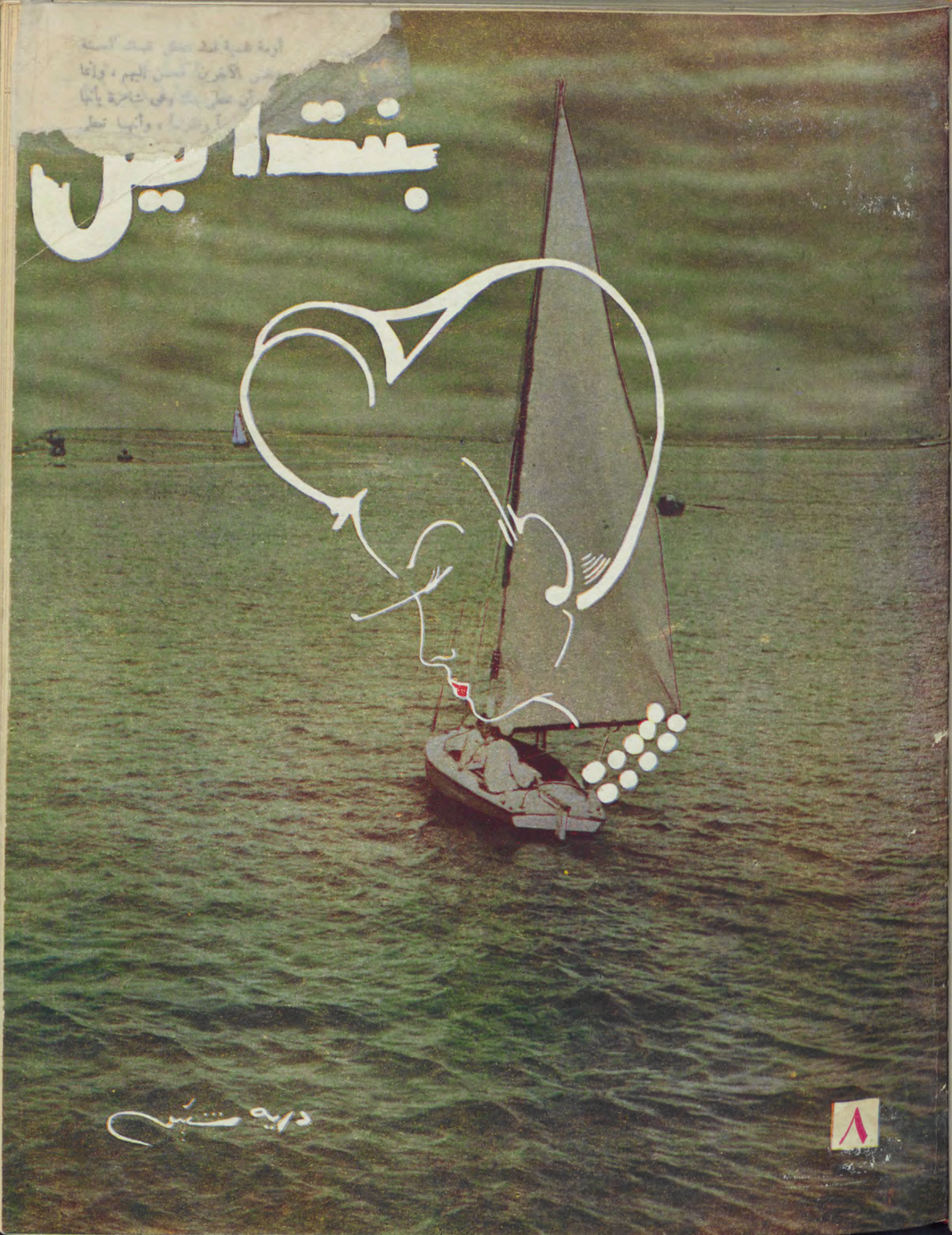

بنت النيل
درية شفيق
٨

بين الجدران الأربعة!..

القاعدة أن البيت هو المقر الطبيعى لكل سيدة وخاصة فى هذا الحر اللافح ...

فإذا فرغت من شئون البيت يحسن ألا تضيعى وقتك سدى فإن اللعب على البيانو فيه غذاء روحى لا يستهان به .





ها أنت ذا قد خلقت بالقطعة الموسيقية التى أذعتها لوناً من المتاع فى الحجرة كلها ، فاستريحى فى هذا الجو البديع ...

إنك ممتعة لولا هذه السيجارة المشعلة ! ...



إطمئنى ...

إنه سيعود إليك بعد عمله ... وسوف تجدين فى « الوشوشة » صدق حدسنا ...

سيقول لك الورق إن زوجك سعيد بك لأنك لبثت فى انتظاره واستعنت بالتفكير فيه حتى يعود ...

الجلاء .. من غير دماء ؟!

للدكتورة درية شفيق

الجـلاء الجلاء . . .

أمنية كل مواطن فى هذه الأيام ، وهو جـلاء يتصل بكرامـة الوطن ، ويقتضى منا جميعاً كل ألوان التضحية مهما يعز فيها البذل والفداء . .

لقـد احتملت مصر صنوفاً من التضحيات وأبت كرامتها فى سبيل استقلالها وحرياتها أن تتهاون قيد أنملة فى حقوقها المغتصبة ، وشاطرت سيدات مصر رجالها هـذا الاتجاه الجديد بالمواطنات العارفات حقوق الوطن الواعيات لحاجاته الساهرات على مصالحه فى شتى نواحى الحياة . .

الجـلاء الجلاء . . .

وهذا جلاء آخر يجب أن ندعو له صباح مساء ، لأن جـلاء الجيش الأجنبى جلاء يهز العاطفة ويحمل عن النفس ضيقها وتبرمها ، أما الجلاء الذى أدعو له ففى حرارة فهو دعامة الاستقلال ، وفيـه أسمى معانى الإنسانيـة وبغيره يتداعى كل استقلال وتهتز جميع الحريات .

جلاء الفقر والمرض والجهل ...

ولا يستطيع شعب تسيطر عليه هذه الآفات أن يدعى الحضارة فى أرفع صورها ، أو العزة فى أرق معانيها ، فالشعب المتحضر العزيز يسمع عن الفقر ولا يحسه وقلما يقرأ أو يرى حملات فى سبيل القضاء على مرض أو جهل لأنه شعب صحيح مدرك عارف كيف تؤخذ الحياة ...

فنحن – السيدات – فى مقدورنا أن نساهم فى بناء مصر الحديثة بأسلوب لسنا فيه محدثات أو مخترعات ، بل لنا فيما اتبع فى إنجلترا أو أمريكا وغيرهما من البلاد الحية أسوة وألف مثال ، وإنى على ثقة أن سيداتنا فى كل مكان قادرات على أداء واجبهن والمساهمـة بنصيب أصيل فى القضاء على آفات مصر الثلاث ، فإذا فقـيرنا قادر ومريضنا معافى وجاهلنا واع ، وإذا شعبنا الذى أنهكه الفقر والمرض والجهل شعب حى يستطيع أن يحمى استقلاله ويسند حرياته ويدعم بماله وصحته وعلمه وجوده بين الأمم ، ويشرق على العالم كما عود هذا العالم إشراقته الحلوة فى العالم القديم أو الإسلامى ، بفضل ميزاته التى فاخر بها الأمم فى كل زمان ومكان .

فأنت ياسـيدتى فى بيتك وحيك وقريتك قادرة على المساهمة فى بناء جيل جديد ، عليك واجب أخطر جداً من واجب الحكومة التى كفلت مقاومة المرض والجهل والفقر وهى لن تصيب نجحاً إذا لم تعاونها سيدات مصر وبناتها .

فإذا كنت مثرية قادرة عليك أن تبذلى من مالك فى علاج مرضى حيك ، وليكن ذلك بإطعامهم أو مداواتهم على نفقتك ، وليكن ذلك فى مساهمة مع أخريات لبناء مصحة أو مشفى أو غير ذلك من وسائل المدواة والعـلاج ، وإذا كنت على قدر من الثقافة ويعوزك المال فلا بأس من أن يتجه واجبك نحو تعليم الجاهل ذكراً أو أنثى سواء ذلك عن طريق مدرسة تؤسس لهذا الغرض أو زيارات مختلفة لعدة بيوت تمنحين فيها شيئاً من علمك لتحولى بين هؤلاء والجهل ، فى طعامهم أو ثيابهم أو أسلوبهم فى تناول الحياة .

* * *

أما محاربة الفقر فلست أحب أن تتجهى به إلى معنى الإحسان ، فإن أزمة نفسية قـد تتخلل نفسك كمحسنة ونفس الآخرين كمحسن إليهم ، وإنما يجب أن تعطى يدك وهى شاعرة بأنها تؤدى واجباً والتزاماً ، وأنها تعطى حقاً مفروضاً عليك نحو الفقير والمحتاج ، ولا أريد أن أخلق بمعاونتك جيلاً من الكسالى بل يجب أن يوظف المال الذى تدفعينه فى بناء مؤسسة يعمل فيها الفقراء والفقيرات فيكتسبون رزقهم حلالاً دون أن تجرح عزتهم أو تهان كرامتهم .

* * *

إن من أقبح المناظر ما تنشره بعض الصحف من صور لقوم يوزعون اللحوم أو الملابس على الفقراء ويتخذون من ذلك مادة للدعاية عن أنفسهم ، وهو عمـل مرذول شرعاً لأن المنح – فى الدين – ألا تعرف يدك اليسرى ما أعطت اليمنى ، لا أن يكون الدافع على البر والعطف قصد الرواية والدعاية والإعلان .

إن جـلاء الفقر والمرض والجهل ليس عمـلاً سهلاً حتى لو وجد المال وتوافر الجهد ، بل هو عمـل مضن يجب أن يكون الكفاح فيه متصلاً ..

* * *

إنى أهيب بالمواطنات أن يتدبرن الأمر معى ، وإنى هنـا فى صحيفتهن « بنت النيل » على استعداد لأن أنفر وأدعو لـكل رأى يصدر عنهن حتى نتعاون جميعاً على إجـلاء هذه الآفات مهما يطل الزمن ومهمـا تصادفنا العقبات . .

وهـذه الدعوة التى أوجهها على صفحات مجلتنا لا أريد أن أستأثر بها لنفسى أو لأى مؤسسة نسائيـة بعينها وإنما هى دعوة خالصة لجميـع الهيئات والبيئات ، نسائيـة أو غير نسائية ، الغرض منهـا التـكاتف على إجـلاء الآفات الثلاث عن بلادنا العزيزة .

أنطون الجميل باشا

كان للانعام السامى على سعادة الأسـتاذ الجليل أنطون الجميل باشا رنة فرح فى جميع الأوساط الصحفية والأدبية على السواء ، فالأسـتاذ أنطون الجميل باشا رجل له فى تاريخ الصحافة المصرية خاصة والعربيـة عامة أثر قائم على الزمن باق على الحياة ، فهو من النخبة المنتقاة فى عالم الصحافة والأدب ، فقد عرفناه أديباً لا يشق له غبار وكاتباً سهل العبارة واضح المعنى رقيق اللفظ ، وهو إلى جانب علمه وفضله مثال الصحفى فى كريم خلقه ورحابة صدره وعفة لسانه .

وبعد فإن صحيفتنا « بنت النيل » ليسرها أن تذكر بالسرور والاغتباط أن الأخلاق الـكريمة والدأب المتصل فى سـبيل الواجب ، كل ذلك كفيل بأن ينـال صاحبـه مكانه الرفيع فى الحياة العامة وأفضل مثال نقـدمه لقرائنا وقارئاتنا هو الأسوة الواضحة فى زميلنا الـكبير أنطون الجميل باشا .

العـدد الثامن

الثمن ٥ قروش

وزير المعارف يقول..
ليس فى مصر نشاط نسائى ؟!...

معالى الأستاذ محمد العشماوى باشا وزير المعارف معلم قديم وأستاذ لجيل من شباب المحامين ورجال القانون وعميد سابق لكلية الحقوق ، وقد ساهم مساهمة الأصيل فى رفع مستوى المرأة أدبياً ومادياً فكان منشئاً لرابطة الإصلاح الاجتماعى التى ضمت فى مؤسساتها مئات من الطفلات الفقيرات بين الثالثة والسابعة وهيأ لهن على مر الزمن وسائل الكسب الحلال وعالج أمراضهن وعاون أسراتهن ، فإذا تعلمن خصص من كسبهن جزءاً لأسراتهن حتى يستشعرن أن لبيوتهن المعوزة حقاً عليهن ...

وهكذا ضرب العشماوى باشا خير الأمثلة فى معاونة المرأة والنهضة بشئونها .

وهو يحدثنا بصراحة عن رأيه فى النهضة النسائية المصرية فيقول :

ليست الأزمة فى مصر أزمة تعليم فإن وسائل التعليم آخذة فى الازدياد وليست أزمة اقتصاد فإن هنالك نشاطاً ملحوظاً فى هذا الميدان ، وإنما هى أزمة يعود سببها إلى نقص فى التربية الروحية والسياسية .

الأزمة فى الواقع أزمة فى التربية الروحية والسياسية وكل الأزمات الأخرى إن هى إلا مظاهر لهذه الأزمة ونتائج لها . ولا سبيل لإصلاح الحال فى مصر إلا إذا استطعنا أن نربى الشعب تربية روحية وسياسية سليمة . فالاستكانة وضعف روح الطموح ومظاهر الانقسام وتغليب المادة وقيام طوائف تعمل على أن تكافح بعضها بعضاً وضعف التعاون وتغليب المصالح الشخصية على المصالح العليا للدولة ، كل ذلك يرجع لضعف التربية الروحية والسياسية . وقد كان هذا الضعف دائماً وفى كل العصور سبب انهيار الأمم برغم قوتها فى المال وقوتها فى العلم وازدهار حضارتها المادية .

وفى رأيى أنه لا سبيل إلى إصلاح الحالة الروحية والسياسية . (وأقصد بالسياسة مناحى الإصلاح فى جميع النواحى والمرافق) إلا عن طريق إعداد المرأة إعداداً يمكنها من تربية الجيل تربية روحية وسياسية مستقيمة . وإذا لم يوجد نشاط فى هذه الدائرة فى الأوساط النسائية المثقفة فلا أعتقد أن فى مصر نشاطاً نسوياً على الإطلاق ، وأشعر أن هذا النشاط فى هذه الحدود ليس ملحوظاً ؛ بل لعله ليس موجوداً . فإن مانلحظه من أعمال البر فى سبيل خدمة الطبقات الفقيرة والارتفاع بمستواها عمل يستحق التقدير والإعجاب ويدل على نقطة الوعى الاجتماعى فى محيط المرأة المثقفة ولكنه لايزال محدوداً ولا يزال رهناً بالظروف والملابسات ولا يزال مرتجلا وذلك لأن التربية الروحية لم تأخذ نصيباً من عنايتنا حتى تسود جميع الأوساط ويكون العمل للبر من وحى هذه الروح ويرتفع فوق أى اعتبار شخصى أو مظهر من مظاهر الدنيا ، ولا يزال هذا النشاط يضم الأقلية الضئيلة من نسائنا المثقفات ولا يعتبر مظهراً من مظاهر التضحية الكاملة .

وعلى كل فهو مقصور على رعاية طائفة محدودة من أبناء الشعب وبناته ممن قسا عليهم الزمن أو اجتاحتهم نوائب المرض . وأنا أريد وعياً اجتماعياً روحيا كاملا بجانب العطف المحدود على البؤساء . أريد تربية الجيل، غنيه وفقيره فى جميع طبقاته ، تربية روحية وسياسية شاملة تبعث الشعب المستنير قوى الإيمان قوى العزيمة يأبى عبادة الأشخاص وعبادة المادة ويستهدف مصلحة الوطن العليا وحدها وبذلك يوجد الرأى العام القوى الذى هو سند الديموقراطيات . وانعدام هذا الرأى العام هو الذى يجعل الحكم الديموقراطى صورة لاحقيقة وعرضاً لاجوهراً، وهو الذى يهيئ لغير العاملين سبيل القيادة دون كفاية من عمل أو تضحية أو إيثار .

وهذا الرأى العام وحده هو الذى يشعر أولى الأمر بمسئولياته ويسقطهم من عليائهم لغضبته غضبة الحق وهذا الذى يسد على القوى طريق الغواية وهو الذى يقيم الحكم على أساس من العدل الشامل .

هذا الرأى العام لما يتكون بعد فى مصر ولم تستطع المعاهد أن تعد الجيل إعداداً حسناً له وذلك لضعف نواحى العناية بالتربية فى المعاهد وفقدانها فى البيت بسبب قلة أو ندرة العنصر النسائى الذى أعد إعداداً حسناً لهذه الرسالة . ولذلك أناشد المثقفات من بنات مصر ونسائها أن يقدرن حقيقة رسالتهن الكبرى التى لا تقاس بجانبها رسالة الرجل وأن يكون نشاطهن فى هذا الميدان نشاطاً قويا متدفقاً فيدرسن الوسائل التى يستطعن بها أن ينقذن الجيل من مهاوى التدهور الروحى ولا يستشعرن الضعف بسبب قلتهن فان حبة واحدة سليمة فى تربة طيبة تخرج سبع سنابل فى كل سنبلة مائة حبة ، فامرأة مثقفة واحدة تستطيع أن تسدد خطى سبعمائة سيدة يكون سبعمائة أسرة قد تضم سبعة آلاف من البنين والبنات .

وأظن على هذا الأساس الحسابى يوجد فى مصر من الفتيات والنساء المثقفات ثقافة صحيحة من يستطعن أن يحققن المعجزة .

يقول الوزير

■ الأزمة فى الواقع فى التربية الروحية والسياسية وكل الأزمات الأخرى إن هى إلا مظاهر لهذه الأزمة ونتائج لها .

■ إن خدمة الطبقات الفقيرة لايزال رهناً بالظروف والملابسات

■ الرأى العام وحده هو الذى يقيم الحكم على أساس من العدل الشامل .

■ امرأة مثقفة واحدة تستطيع أن تسدد خطى سبعمائة سيدة .

بعض مظاهر التفكك في حياة الأسرة المصرية

للأستاذ عبد الحميد حمدي

من المظاهر الشائعة في مصر، المنبئة عن انحلال نظام الأسرة وعجزه عن تكوين أمة سليمة الأعضاء قادرة على مجاراة الأمم الكبرى في طريق الحياة السعيدة، ذلك المظهر الذى نراه في جميع بلدان القطر كبيرها والصغير، مظهر احتشاد الرجال في كل ساعة من ساعات النهار والليل داخل المقاهي وعلى أفاريزها لغير قصد إلا «تضييع» الوقت في كلام لاخير فيه بل فيه الكثير من الشر في أغلب الأحيان.

وما أنا اليوم بسبيل حصر الشرور التى ينطوى عليها هذا المظهر من مظاهر الحياة العامة في مصر، إنما أتكلم في ناحية واحدة حاولت «الدعوة إلى تحرير المرأة» أن تعالجها ولكن مما يدعو إلى الأسف أنها لم توفق حتى الآن في هذه الناحية إلا قليلاً. تلك هي ما تنطوى عليه حياة المقاهي من أسباب العزلة بين الرجال ونسائهم. فهؤلاء الرجال الذين يقسمون أوقاتهم بين العمل وبين الجلوس على المقاهي يستحيل عليهم مادياً أن يجتمعوا بنسائهم إلا في لحظات قصيرة قد تكون أقل الأوقات ملاءمة لتبادل أسباب المودة والرحمة اللتين جعلهما الله تعالى أساساً لحياة الأسرة إذ قال في كتابه الكريم: «ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة».

والمودة والرحمة لا تنشآن بين الناس إلا بكثرة المعاشرة واقتسام مسرات الحياة ومتاعبها. أما هذه العزلة التى نراها بين الرجال ونسائهم، فمن شأنها أن تخلق بين الزوجين جواً مصطنعاً من الغموض والرياء. فالمرأة التى تحرم الاجتماع بزوجها كل ساعات النهار على التقريب وأغلب ساعات اليوم لا يمكن، بالغة ما بلغت سلامة قلبها وحسن ظنها، إلا أن يساورها الشك من ناحية عواطف زوجها نحوها وإخلاصه لها. وسوء الظن إذا تسرب إلى النفس أفقدها الطمأنينة وغرس فيها بذور الجفاء والبغضاء. وهكذا يتهدم الركن الأساسي في بناء الأسرة. وليست بى من حاجة لأن أبرهن على أن المرأة إذا أساءت الظن بزوجها ضعفت في نفسها عوامل الغيرة على مصالحه والحرص على توفير أسباب الراحة له، فهى لا تلبث أن تهتم بشئونها الخاصة وما تكلفها من نفقات تطالبه الوفاء بها سواء اتسعت لها قدرته المالية أو لم تتسع، فهى ترى نفسها أحق بما ينفق في حياة المقاهي وما إليها من مال.

والحق أنى لأعجب لهؤلاء الرجال الذين لا يفكرون أين تكون نساؤهم في أثناء تلك الساعات الطوال التى يقضونها قعوداً على كراسي المقاهي يتبادلون الحكايات الفارغة أو النكات السخيفة؟ ألا يفكرون في أن نساءهم لا يمكن أن يصبرن طويلا على هذا الإهمال من ناحية أزواجهن فهن لابد أن يقابلن الإهمال بمثله، فتصبح حياة الأسرة بذلك حياة مفككة العرى لا خير فيها على الإطلاق؟! والأبناء الذين ينشأون في مثل هذا الوسط المحروم من الألفة والمودة والتعاون هل يمكن أن ينشأوا رجالا صالحين لأداء ما يواجههم من مطالب الحياة في هذا العصر الذى لا يستطيع الإنسان أن يعيش فيه إلا متعاوناً مع غيره من الناس؟!

إننا عندما دعونا إلى تحرير المرأة ورفع الحجاب لم يخطر لنا لحظة واحدة أن «السفور» في نفسه غاية يسعى إليها، ولكنه كان في نظرنا وسيلة لغاية أسمى وأرفع شأناً. كنا نعتقد — وهو اعتقاد سليم — أن الحجاب يحول بين المرأة وبين الأخذ بأسباب الحياة الراقية من علم وثقافة وإعداد لمكافحة متاعب الحياة ما كان منها منظوراً وما كان خافياً. وكنا نعتقد إلى جانب ذلك أن الحجاب هو الذى يحول بين اجتماع الرجال بنسائهم الاجتماع الذى يحقق ما أراده الله للازواج من مودة ورحمة. فمن شأن العزلة أن تؤدى إلى النفور والبغضاء.

لهذا طالبنا «بالسفور» لنسهل للمرأة الأخذ بأسباب الحياة الراقية ولنقضى على ما بين الرجال ونسائهم من عزلة وتباعد. وقد تحققت دعوتنا إلى السفور فهل تحقق الغرض منه؟

الجواب: نعم! ولا!

نعم حقق السفور ما كنا نرجوه من أخذ الفتاة بأسباب الحياة الراقية من علم وثقافة وما إليهما. وهذه حقيقة لا سبيل إلى إنكارها.

ولا.. لم يحقق السفور مارجوناه من تعاون بين الرجال ونسائهم في الحياة فلا تزال الحياة المصرية من هذه الناحية على ما كانت عليه أيام الحجاب. ولهذا الفشل أسباب، نتكلم عليها في مقال مقبل إن شاء الله.

أحاديث الصالون

للدكتور إبراهيم عبده

كل سيدة في بيئاتنا الاجتماعية العالية تستطيع أن «تفك الخط» وهي — هذه الرفيعة القدر الرشيقة القد — قرأت من غير شك أن الغيبة والنميمة عيبان أصيلان في جهلاء الناس، ومن هنا كانت رتبة أبيها وجاهه العريض دليلان على علو نفسه وكرم خلقه، فكيف يجوز لها أن تحط من شرف الرتبة وتنزل بالجاه الأصيل إلى التراب باغتياب الأصدقاء والصديقات واللغو في الشرف والعرض، وتلك طباع لا تتفق مع القادرات على «فك الخط» وإنما تتسم بها الجاهلة الفارغة التى لم يحصنها علم أو فضل أو يسندها جاه عريض أو أصيل

قال صاحبي إن «فك الخط» أول مراتب العلم، فلو أن سيداتنا الرشيقات الأنيقات كريمات البيوت رفيعات العماد، تجاوزن «فك الخط» وتأدبن في الحياة والكتب وعلمن أن وظيفتهن غير هذا كله لكان مصير مصر غير هذا المصير ...

قلت لصاحبي لاتحزن فهذا الليل آخره قريب، فالدنيا تسير، ولن يكون الجاه أو المال هو الأسوة والمثال؛ وبناتنا يتعلمن ويتعمقن في العلم وسوف تقام بيوتهن على عمد من الفكرة لا الرتبة ومن الأخلاق لا الضياع والأملاك، وسوف تعظم الحياة في عيونهن فتسمو بهن عن التفاهات وتعلو بهن عن الصغائر، ونعود فلا نسمع الغيبة والنميمة في كل صالون أو نحس الأعراض تباح في الحفلات والمآدب..

قال صاحبي.. أخشى أن يطول انتظارى..

عادات ضارة

للدكتور محمود الشاهد

١ - استعمال الأسنان كآلة حادة

يحاول البعض فتح زجاجات المياه الغازية بأسنانه أو استخدام الأسنان فى تكسير البندق أو اللوز والجوز ، أو استعمالها فى قطع الخيط أثناء التفصيل والخياطة . وهذه المحاولات كثيراً ما تصيب الأسنان بخلخلة أو شطف أو كسر . وقد يضطر الطبيب الى خلعها أحياناً .

٢ - فزفزة اللب

وهذه العادة إذا تأصلت لمدة طويلة تشوه القواطع الأمامية فى الفكين فى المكان المستعمل « للفزفزة » حيث تسبب انخفاضاً ملموساً على شكل ٧ فى السنة السفلى وشكل ٨ فى السنة العليا .

٣ - تنظيف الأسنان بمسحوق الفحم

وهذا المسحوق نظراً لصلابة ذراته يؤثر على الأسنان « كالصنفرة » فيزيل الطبقة المصقولة بالتدريج ، علاوة على أن ذراته الدقيقة السوداء بمساعدة ضغط الفرشاة ، تخترق أنسجة اللثة الرقيقة حيث تستقر تحتها ، فيسبب ذلك على مر السنين وشماً أسود ظاهراً باللثة على هيئة خطوط أفقية سوداء .

٤ - كثرة استعمال الفرشاة

يجب ألا تستعمل الفرشاة أكثر من ثلاث مرات يومياً « بعد كل أكلة » بشرط أن يكون الاستعمال برفق واعتدال .

وليكن معلوماً أن الإفراط فى استعمالها وبعنف ، يضر الأسنان

[البقية على صفحة ٤٢]



الإجهاض ...

للدكتور نور الدين طراف

كثيراً ما تأخذ الرغبة فى إجهاض الحمل شكلا وبائياً ينتاب سيداتنا بين آن وآخر ، فكل سيدة حامل إذا كان لها طفل أو أكثر تفزع من حملها وتريد التخلص منه بأى ثمن ، وهى فى هذا السبيل قد ترتكب حماقات تضرها ضرراً بليغاً .

والإجهاض أمر غير طبيعى . ولذا حرمته القوانين السماوية والقوانين الوضعية فى معظم البلاد المتمدينة والرغبة فيه تشتد مع ضعف الوازع الدينى فى نفوس السيدات ، واعتناق مبادىء الحضارة العصرية التى تريد ان تخلق من المرأة — وأنف الطبيعة راغم — نداً للرجل فى كل شىء .

وتكثر متاعب الطبيب الإخصائى وهو يواجه هذا الضغط من السيدات اللواتى يردن التخلص من حملهن ، فهو يلجأ إلى الحجة والإقناع وهن لا يردن حجة ولا يعرفن إقناعاً . وهو فى حرص على كرامة مهنته وتقاليدها وقوانينها يعمل جاهداً على صرفهن عن مبتغاهن وهن فى سبيل هذا المبتغى يناضلن بدون يأس فاذا ما أبى الطبيب نهائياً رحن يلتمسن عند غيره ثغرة ضعف ربما نفذن منها إلى غرضهن .

والإجهاض بعد ذلك قد يكون مرضياً يحدث من تلقاء نفسه وليس هذا هو الذى يعنينا، وقد يكون متعمداً القصد منه التخلص من حمل سليم فى جسم سليم قادر على أن يمهد للجنين عبور القنطرة الموصلة إلى الدنيا .

والإجهاض المتعمد هو أكثر أنواع الإجهاض مصاحبة للمضاعفات كالنزيف ومختلف الالتهابات وتلك هى ضريبة الطبيعة مع من يحاولون إعاقة سيرها .

ولا يمكن أن يكون قصد المشرعين مناهضة الإجهاض على إطلاقه فهناك ولا شك مبررات تحتم فى بعض الحالات على الطبيب أن ينهى حالة الحمل . فالمعروف بداهة أنه إذا تعارضت حالة الحمل مع صحة الأم بحيث قد تتعرض حياة الأم للخطر لو استمر الحمل لوجب أن ينهى الحمل ولكن هذا القرار يجب أن يصدر عن أطباء إخصائيين عارفين بدقائق مهنتهم .

ويمكن تلخيص مبررات إنهاء الحمل فى أسباب عامة وأخرى موضعية .

أما الأسباب العامة فأهمها :

١ — قىء الحمل الشديد المتواصل الذى يستعصى على العلاج .

٢ — أمراض الكلى كالتهابات الكلى أو وجود حصى بالكليتين أو التهابات حوض الكلى التى لا تقدم على العلاج الطبى .

[البقية على صفحة ٤٢]

الأمراض الجلدية والصيف

للدكتور عبد الغفار الشرقاوى

لحرارة الشمس وضوئها تأثير كبير فى الإصابة بالأمراض الجلدية . فمثلا :

١) حرق الشمس : وينتج هذا المرض من التعرض لحرارة الشمس ، وهو كثير الحدوث فى أصحاب اللون الأشقر . ويبدأ باحمرار فى الجسم فى الأجزاء المعرضة لحرارة الشمس وخاصة للذين يكونون على شواطىء البحر . وهذا الاحمرار يصحبه فى العادة إحساس بالحرارة والألم ويبدأ الجلد بعد ذلك بالتقشير ، وقد تظهر فقاقيع كثيراً ما يحدث فيها تقيح شديد يضايق المريض . وخير علاج لحرق الشمس هو طبعاً الاعتدال فى التعرض لحرارتها إذا أمكن ، وإلا فيوضع على الأجزاء التى ستتعرض للشمس كريم به سلفات الكينا بنسبة ٢ ٪ تقريباً . وإذا حدث فعلاً فيسهل التخلص منه بسرعة باستعمال كمدات الكلامينا أربع مرات يومياً .

٢) التهاب جلدى نتيجة زيادة فى حساسية الجلد لضوء الشمس ، ويحدث فى الأطفال بشكل يختلف عن حدوثه فى البالغين . فى الأطفال يندر حدوثه ، وإذا حدث فيكون ذلك فى السنة الأولى من عمر الطفل ، وهو فى الذكور أكثر منه فى الإناث ، ويحدث فى الأجزاء المعرضة لضوء الشمس على شكل حبوب تعلوها فقاقيع صغيرة بها سائل سيرمى ، وقد يكون فى بعض الأحايين دموياً أو متقيحاً ، وعند ما تجف هذه الفقاقيع تتكون قشرة ، وقد تخلط الأمهات بين هذه الحالة وحالات الجدرى والجديرى ، ولكنه يستمر شهور الصيف ، ويعاود المريض كل صيف حتى سن البلوغ ، ومثل هذه الحالات يجب أن تعرض على الطبيب .

[البقية على صفحة ٤٢]

تأكدي من أخلاق خطيبك قبل الزواج

« اختبري أخلاقه الداخلية من نظراته وابتساماته لأن كل هذه لها معناها الخاص . فاعرفي جيداً من هذه الصور مايدل عليه أنفه وعيناه وفمه ويداه »


أنف رجل عاقل


هذا الرجل مغامر خطير


شخصية يعتمد عليها


رجل شديد وعادل


هذا الشخص طيب


رجل صريح


نظرة تحميك فى حياتك


حزين من غير سبب


هاتان العينان لقلب حنون


عيون زرقاء ولكن برود متناه


ابتعدى عن عين الريبة


هذه الشخصية ليست مخلصة


لا تستغلى هذا الفم الطيب

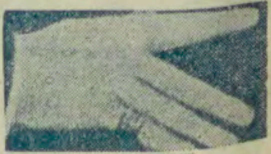

دائماً سابح فى الخيال


يفهمك من أول مرة


فيه قسوة الأخلاق


فى فمه صلابة روحه


فم يحاول التأنق


يد قادرة على خداع الآخرين


فنان .. فاتركيه لتأملاته


يد رميل نشيط ذى قلب طيب


يد رجل كسول


هذا هو الصديق الحميم


يد رجل قليل التبذير


هذا الرجل لا يعرف الصعوبات


يد عنيد ومتردد

كيف تصففين شعرك

الشعر هو تاج جمال المرأة .. وسر جاذبيتها وفتنتها . . . والمرأة الأنيقة هى التى تحسن تصفيفه ، وتسائل نفسها دائماً « كيف أصفف شعرى » ؟ «ما هى التسريحة التى تلائم وجهى» ؟ وتستطيع كل امرأة أن تنسق شعرها وترتبه فى سهولة وبطريقة جذابة فاتنة إن هى تريثت قليلا قبل أن تمسك المشط والفرشاة .. لتسائل نفسها عن المكان الذى هى ذاهبة إليه والغرض الذى هى ذاهبة من أجله . لتفكر قليلا فى حالة الجو وفى الملبس الذى سترتديه إذ أن لهذا كله دخلا فى تنسيق الشعر وترتيبه . . . فى الجو البارد يحسن بالمرأة أن تترك شعرها مسترسلا لكى يقى الأذنين والرقبة من برودة الهواء ..

وخير للمرأة أن ترفع شعرها إلى أعلى (كما هو موضح فى الصور) فى فصل الصيف حتى لا يضايقها شعرها إذا ما اشتد القيظ ... وفى الجو العاصف يحسن للمرأة أن تربط رأسها باشرب ترفعه إلى أعلى فى فتنة وإغراء حتى تحافظ على تسريحة شعرها وتقيه من الأتربة والغبار . . وإن كنت ذاهبة إلى عمل ما أو لشراء بعض اللوازم.. عليك باختيار التسريحة السهلة البسيطة التى تتناسب مع فستانك «السبور» . أما إذا كنت ذاهبة إلى حفلة ساهرة فعليك أن تتأنق فى ترتيب شعرك ، ولا بد من أن تتخيرى التسريحة التى تناسب «فستان السهرة» ... وإليك عدة تسريحات على سبيل المثال :



« ضفر » الشعر من الأمام وعمل «رولوه» من الخلف فبدا كتاج من الشعر ... ويمكنك ترتيب شعرك بهذه الطريقة فى الصباح إذ أنها سهلة يمكنك عملها فى دقائق ..



جمع الشعر كله ورفعه إلى أعلى فى شكل « رولوه » يحيط بالرأس . . وهذه التسريحة سهلة يمكن عملها فى جميع الأوقات وفى مختلف المناسبات .

رفع الشعر إلى أعلى ونظم فى مهارة وإتقان فبدا كالقبعة الصغيرة المحلاة بالورود والأزهار ، ويمكنك تنظيم شعرك بهذه الطريقة إن كنت ذاهبة إلى حفلة ساهرة أو حفلة شاى أنيقة . .





جمع الشعر الأمامى ونظم فى تموجات رائعة جمل وجه هذه الحسناء يبدو فاتناً جذاباً . . لتستطيع كل امرأة أن تنظم شعرها بهذه الطريقة إذ أنها تناسب الوجوه على اختلاف اشكالها .

في سن الستين

اهتمامك بالزواج وعدمه قد زال تماماً ، فقد عرفت الآن كل ما كانت تخبئه لك الحياة من حلو ومر وتحققت من أن الذكريات العذبة هي التي تظل عالقة بالفؤاد ، وأنك تستطيعين الآن مواجهة كل ما تأتى به الأيام .



ها قد أصبح مزاجك ناضجاً ، وأصبحت ترين في الحديث فناً تحاولين أن تعلميه لحفدتك ، فأنت تبدين اهتماماً زائداً بكل ما يفعلونه ، وكل ما يقولونه . لعلك لا توافقين دائماً على الطريقة التي يربون عليها ويؤدبون بها، ولكنك عرفت بخبرتك الطويلة أن الخير في عدم التدخل في ذلك، فتحتفظين بنصائحك لنفسك .

لقد تعلمت طوال الستين كيف تحتملين المآسي الشديدة من فقد المحبين والإخوان إلى مجابهة المصاعب والعقبات . فتضمين ذلك كله في صفحة من صفحات كتاب الحياة وترصدين في الصفحة المقابلة اهتمامك الحار بالأشياء والناس . لقد رجح ذهنك وطابت نصيحتك فتمنحينها ممزوجة بالخبرة والدعابة الظريفة ، وكل هناءتك في أن تشعري بحب من حولك .

لقد تركزت نظرتك للأشياء ، فأصبحت تنظرين إليها كما هي ، وهكذا بالرغم من أن انفعالاتك أضحت لا تسمو إلى علياء التأثر العميق التي كنت تعرفينها أيام الشباب ، فأنت لا تهبطين مطلقاً إلى أغوار اليأس والجزع العميقة .

مازال فيك شيء من الميل - ولو قل - إلى « الدردشة » وحب الكلام ، وأصبحت خطاباتك لمن تكاتبينهم مصدر سرور ، وقراءتها متعة للنفس .

لا شك أن الحياة حولك ما زالت تكتنفها الصعاب وتتخللها العقبات أحياناً بل لا شك أنها في نظرك قد تبدو مملة تدعو إلى التبرم والضيق، ولكنك قد تعلمت طوال حياتك كيف تنالين من كل شيء أحسنه ، ومن كل واقع أفيده ، لذلك أنت قادرة على استخلاص ما يسرك ويروقك .

ها قد وصلت إلى السن التي يتحرر فيها العقل تماماً ويبرأ التفكير من الشوائب ، لذلك تستطيعين بكل سهولة أن تظهري على حقيقتك وألا تخفي شيئاً من شخصيتك ، فهذه الشخصية تبدو في اختيار الثياب التي ترتدينها وتفضيلها على غيرها كما تظهر في حريتك في الرأي ، ومعرفتك الحقة بطبيعتك ، فلا يهمك ما يلبس الناس لأن اهتمامك منصرف إلى تخير ما يليق بك.

لقد سمت نظرتك إلى ما يجب لك من الاعتبار بصفتك إنساناً خبيراً حتى بلغت هذه النظرة منتهاها في هذه السن ولذا تحقق لديك تماماً ما فرض عليك من الواجبات بهذه الصفة وهي واجبات الخير والبذل والتضحية والعطف .

تلقين النظرة على الأشياء والحوادث ثم تتفهمين مدلولها ومرماها وأخيراً تقبلين ما راق لك منها أو ترفضين ما خالف رأيك فيها ، كل ذلك بتفكير سليم وتمييز ناضج ، وبلا خوف ولا وجل ، وهذا هو خير ما تميزك به هذه السن التي أنت فيها .

كافحي الحر

■ لا تستسلمي للحر ... خذي حماماً بارداً كلما اشتد عليك القيظ . ارقدي في الماء البارد وضعي فيه قليلاً من الملح الذي يساعد على تصاعد الحرارة من جسمك . . . أزيلي الملح بالماء البارد الذي ينعشك ويجدد حيويتك . . .

■ دلكي جسمك بعد ذلك بالكولد كريم وراعي في حركات يدك اتجاهات العضلات والأنسجة ثم ضعي على جسمك مقداراً من بودرة التلك المنعشة التي تجفف جسمك وتمنع إفراز العرق وتساقطه.

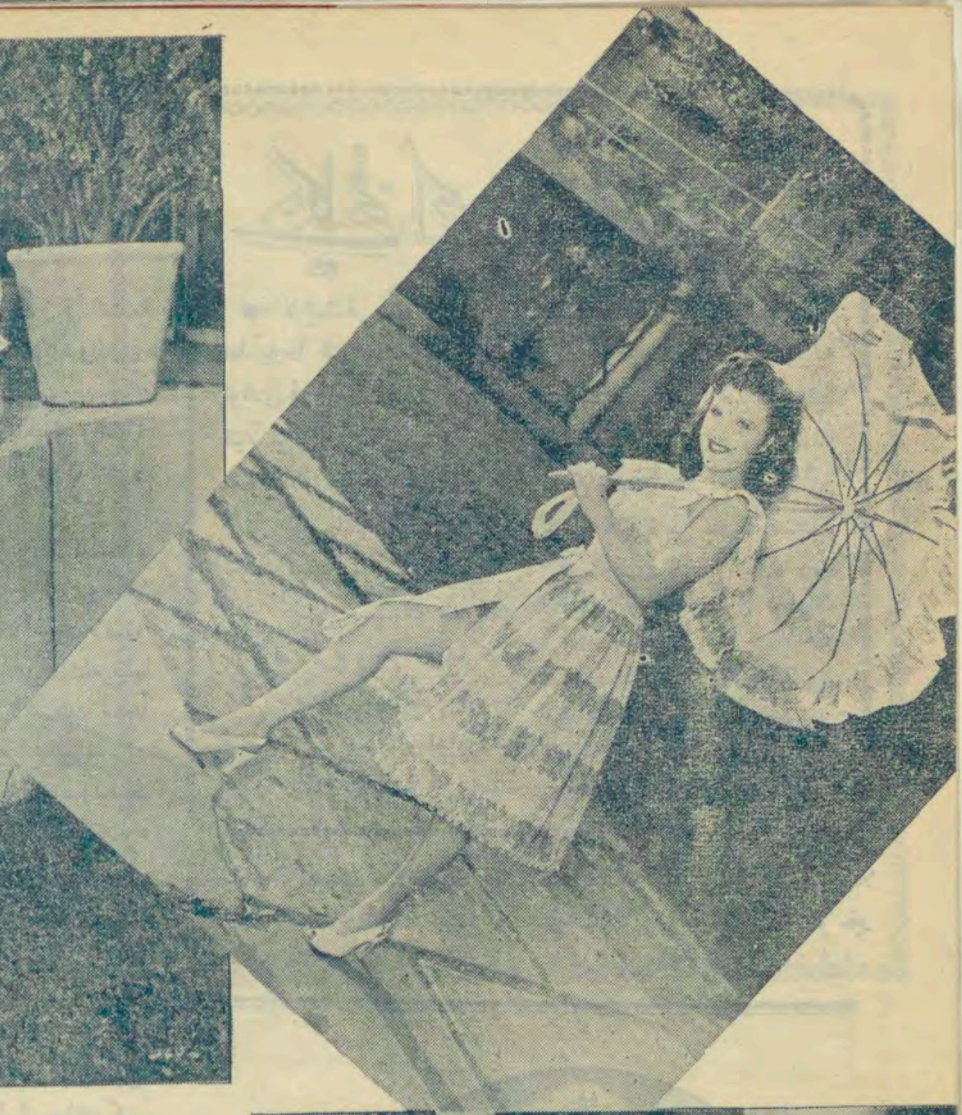
■ قبل النوم ... دلكي جسمك جيداً بماء الكولونيا الذي يزيل العرق المتساقط ويساعدك على الاستمتاع بالنوم الهادئ ...

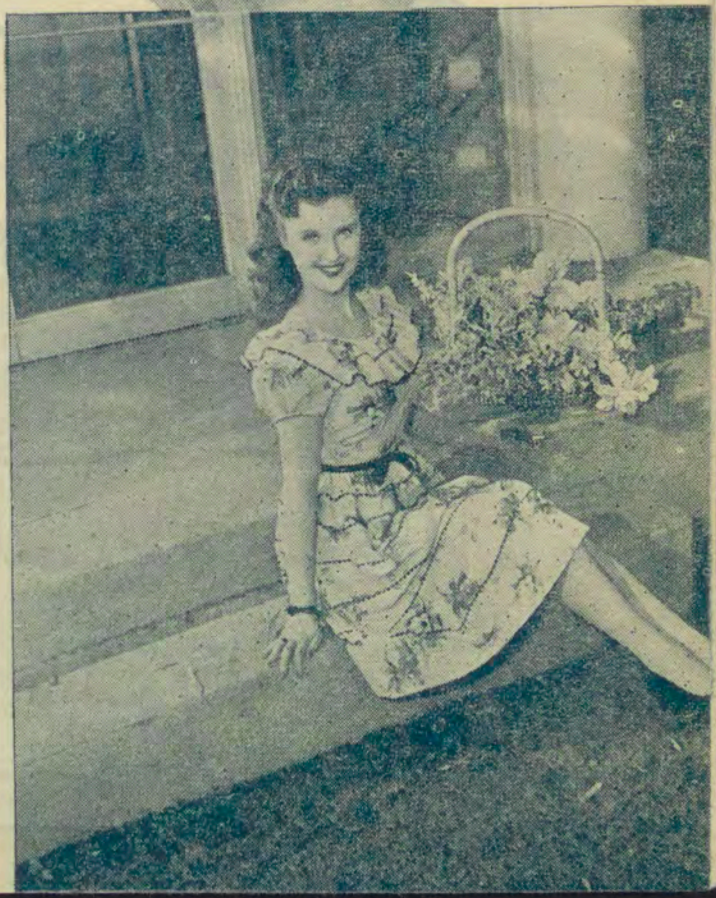
■ ارفعي شعرك إلى أعلى وثبتيه بدبابيس الشعر جيداً حتى لا يتساقط على رقبتك ويزيد في حرارة جسمك دلكي منابت الشعر بسائل منعش يمتص الحرارة من جلدة رأسك .

■ تخيري الملابس الخفيفة ذات الألوان الفاتحة وتناولي المثلجات والمرطبات التي تطفىء حرارة جوفك

■ عندما يشتد القيظ لا تكثري من العمل والحركة . . . اشغلي نفسك بالقراءة الهادئة وأسلمي جفنيك للنوم العميق . . .







بيڤرلى تيلر نجمة مترو تنصح

« أحب فى الصيف الريف . . .

« حيث الهـدوء والمتعة والهواء الخالى من الغبار . . . والناس ! . .

« ورياضتى الصباحية المحببة إلى نفسى فى هذه الوحـدة المطلقة أن أستحم ثم أغدو بين الرياض التى تضمها البيوت الريفية المتواضعة بلباس يصلح للساحل ويصلح للريف معاً .

« فإذا أقبل وقت الغداء تهيأت له بلباس بسيط يناسب الطعام البسيط الذى أتناوله فلا يسىء إلى صحتى أو قوامى . . .

« أما بعد الظهر فإنى أحرص على أناقتى فيه حتى أبدو للريفيين البسطاء جـديرة بإعجابهم وعطفهم . . . »

قال المراسل الذى نقل عن بيڤرلى تيلر هذا الحديث إنها لم تجد من يأخذ لها صورة فى المساء حتى تسعدنا بجمالها فى أمسيات الريف . . . !

لهن فى التاريخ نصيب

للدكتور على إبراهيم حسن

لعل بلقيس هى أشهر ملكة فى الجاهلية.. وهل هناك أشهر من امرأة وردت قصتها فى القرآن والإنجيل والتوراة ، وفى كتب المؤرخين وأساطير الأقدمين ، امرأة رضى أهل اليمن لأول مرة فى تاريخهم أن تكون ملكة عليهم ودانوا لها بالولاء والتقدير .. امرأة هى مثال الطهارة والنبل ، ساحرة الملامح ، شديدة الفتنة ، قوية التأثير !!.

مات أبوها دون وصية ، فخلفه فى حكم اليمن ابن أخيه . وكان ضعيف الخلق سيئ السيرة ، أضر بسمعة نساء مملكته ، وظل فى غيه لا يستطيع أحد أن يقف فى وجهه حتى تعرض لبلقيس ، وإذ ذاك دبرت له مكيدة انتهت بقتله ، وفعلت بذلك مالم يتمكن منه الرجال ، وقدمت للتاريخ صورة فذة لجمال العفة ، وقوة الشخصية .. ثم دعت كبار رجال الدولة إلى اختيار من يصلح للعرش الشاغر ممن تتوافر فيه الجدارة والنزاهة . ولكن ساسة اليمن وعظماءها لم يجدوا أحداً أصلح من بلقيس لما اتصفت به من قوة وحكمة ، ونادوا بها ملكة عليهم .

وهكذا تزينت بلقيس بالتاج الذى حرمته على النساء تقاليد وطنها العربى ، وجلست على أعظم عرش عرفه التاريخ كان هذا العرش مصنوعاً من الزبرجد والمرمر والذهب والياقوت ومختلف الأحجار الكريمة . وبالغ بعض المؤرخين فذكر أن طوله كان ثلاثين ذراعاً ، وعرضه ثلاثين ، وارتفاعه ثلاثين أيضاً ولكنا ، رغم ثراء بلقيس ومملكتها ، لا نعتقد أن عرشها وصل إلى ذلك الحد . على أن عرش بلقيس لم يكن الشىء الوحيد الذى غالى فيه الكتاب وألفوا حوله القصص والروايات ، فقد ذكروا أنه كان تحت زعامتها ما يربو على الثلاثمائة ملك يقدمون لها الطاعة ، كما ذكروا أن عدد قواد جيشها وصل إلى مئات الآلاف ، وجنودها إلى آلاف الملايين !

بلقيس

على أن أهم حادث فى حياة بلقيس هو اتصالها بأعظم شخصية عرفها العالم فى ذلك الحين ، ونقصد سليمان الحكيم . سمعت هذه الملكة بحكمة سليمان ورجاحة عقله ، فأرادت الاتصال به حتى تدرك مدى صحة ما يذاع عنه من قصص تصف نبوغه ونبوته ، وأحبت أن تختبره بنفسها . فأرسلت إليه صبيانا فى زى فتيات وفتيات فى زى صبيان حتى يفرق بينهم ، وأرسلت إليه درة مثقوبة ثقباً ملتوياً ليدخل فيها خيطاً . وكلفت رئيس بعثتها إليه بأن يكون لها رأياً صحيحاً عن سليمان . ولما عاد مندوب بلقيس أبلغها أن سليمان أظهر منتهى الحكمة ، وأن الطير والجن فى خدمته ، وأن غنى هذا الملك الفيلسوف لا يجاريه ثراء اليمن .

ازدادت بلقيس عجبا بسليمان وذهبت لزيارته ، تحمل إليه الهدايا من النفائس والأحجار الكريمة ، ولاقاها سليمان بكل ترحاب ، وقدرت بلقيس عظمته وحكمته ، وأعجب بجمالها الفاتن ومالبث أن أحبها ، وقضت فترة من الزمن مع هذا الملك تشاهد بنفسها نواحى ملكه ، وتلمس جوانب عبقريته ويقال إن سليمان قد تطور إعجابه بها إلى رابطة زواج ، وأنها قد أنجبت له ابنا يدعى داود مات فى حياتهما . وتقول المصادر الهندية إنها ولدت له ابناً سمى ابن الحكيم خلف بلقيس على العرش ، ورفض أن يكون وريثاً لسليمان ، غير أن هناك من يقول إن سليمان قد أعادها إلى وطنها وزوجها تبع ملك همدان .

وكانت زيارة بلقيس لسليمان من الزيارات الشهيرة فى التاريخ ، كما أنها كانت أبرز حادث فى حياة هذه الملكة . وبعد عودتها إلى اليمن عاشت فى سكون ودعة ، وشمل الهدوء أخريات أيامها حتى ماتت ، واختفت عن العالم ، وإن كانت لا تزال خالدة فى التاريخ .

مندوباتنا فى العالم

اتفقت « بنت النيل » مع نخبة من الصحفيات والأديبات فى العالم على موافاتها بآخر الأخبار النسائية والموضوعات المختلفة وهن :

١ — مسز باميلا وايت الصحفية الإنجليزية عن كل ما يتصل بشئون المرأة فى إنجلترا .

٢ — كونتيس دى ليون الصحفية الفرنسية عن الأخبار النسائية فى فرنسا .

٣ — إيفيلين ڤولنى الممثلة بالكوميدى فرانسيز والصحفية المعروفة عن أحدث الموضات .

٤ — الآنسة بولين فرانكلين عن جميع ما يتصل بشئون المرأة فى الولايات المتحدة .

صيدلية المنزل

الصيدلية المنزلية من ألزم ماتحتاج إليـه ربة المنزل خصوصاً إذا كانت أم أولاد صغار معرضين لشتى الأخطار التى قد تعترضهم وهم يلعبون . وقد يسقط أحد الأولاد وقد تجرح قدمه فيجرى إلى أمه يطلب منها الدواء الشافى والأم فى حـيرة أمام ولدها لاتدرى ماذا تفعل .

وقد رأت « بنت النيـل » أن تضع لقارئاتها تصميما لعمـل صيدلية منزلية تحتوى على الإسعافات الأولية وكل ما تحتاج إليـه من أدوية بسيطة تسكن الألم أو تمنع التسمم وبذا يمكن لربة المنزل أن تتفادى أخطاراً جسيمة تنشأ عادة عن الإهمال .

ونحن نطلب إليك ياسـيدتى أن تفتشى على صيدليتك هـذه على الأقل مرة فى الأسبوع فتنظفيها بعـد أن تـكونى قد أنزلت كل ما فيها وأن تزوديها بمـا نقص من الأدوية حتى لا تؤخذى على غرة . فالإهمال هو بيت الداء وسبب معظم الأمراض . فاعملى على تلافى ذلك ما أمكن بعنايتك بصيدليتك فهى خادمك الأمين دون منازع .

١ — لفة أو لفتـان من القطن المعقم . يجب إعادة قفل اللفة بعـد الاستعمال حتى لايلحق القطن الغبار .

٢ — شاش معقم لتضميد الجروح .

٣ — لفافات لعمل الأربطة . وأصابع من المطاط .

٤ — مقص ودبابيس عادية وانجليزية وملاقط.

٥ — صبغةاليود فى زجاجة ذات سدادة زجاجية . وإذا تعـذر عليك الحصول على صبغـة اليود فعليك بالمركيروكروم Mercuro Chrome

٦ — ماء الأوكسجين

٧ — كحول نقى درجة ٩٠ أو ماء كولونيـا من نوع جيد .

٨ — أنبوبة اسبيرين

٩ — بيكربونات الصودا .

١٠ — مسحوق الفحم .

١١ — حمض البوريك .

١٢ — شراب ملين خفيف (زيت البرافين)

١٣ — حمض البكريك للحروق .

١٤ — الانتيـبرين لوقف نزيف الأنف .

١٥ — لذقات

١٦ — ملح إنجليزى .

١٧ — روح النعناع

١٨ — ترمومتر طبي .

١٩ — كاسات هواء .

٢٠ — حقنة مطاطية .

٢١ — إبرة لحقن الامصال .

٢٢ — قطـارة .



الجمال .. الجمال ..

جمال بلا رشاقة كسنارة بلا طعم .

*

سئل أرسطو : ما الجمال ؟فقال : هذا سؤال يطرح على العميان .

*

الجمال فخ تنصبه الطبيعة للعقل .

*

متى كان الجمال سمة النفس الصالحة فهو مرآة تزيد حسن صاحبها .

*

إن سحر المرأة التى يتعشقها الرجل ليس مصدره ما فيها من الصـفات بل مافيه هو من ضعف .

*

المرأة الجميلة نعيم للعين ، وجحيم للنفس ، ومطهر للجيب .

*

اذا أتيح لنا أن نلمح الجمـال فى كل عمل من أعمال الله حينئذ يمكننا القول إننا عرفنا كنهه وحقيقته .

*

الجمال ملك مباح للغير .

*

الجمال خطاب توصية قصير الأجل .

*

قد تخلق المرأة لتـكون جميـلة ولكن جمالها لايتفتح إلا بعـد أن يتفتح قلبها للحب .

*

الجمـال أول هبة تمنحها الطبيعـة للمرأة وأول هبة تحرمها منها .

*

صاحبات الجمال الضئيل لايعتد حهن عادة إلا الفائقات فى الجمال ..

*

تفضل المرأة فقد حبيبها على فقـد جمالها ... فإنه أسهل عندها أن تضيع من تحب من أن تضيع ما يحب فيها .

*

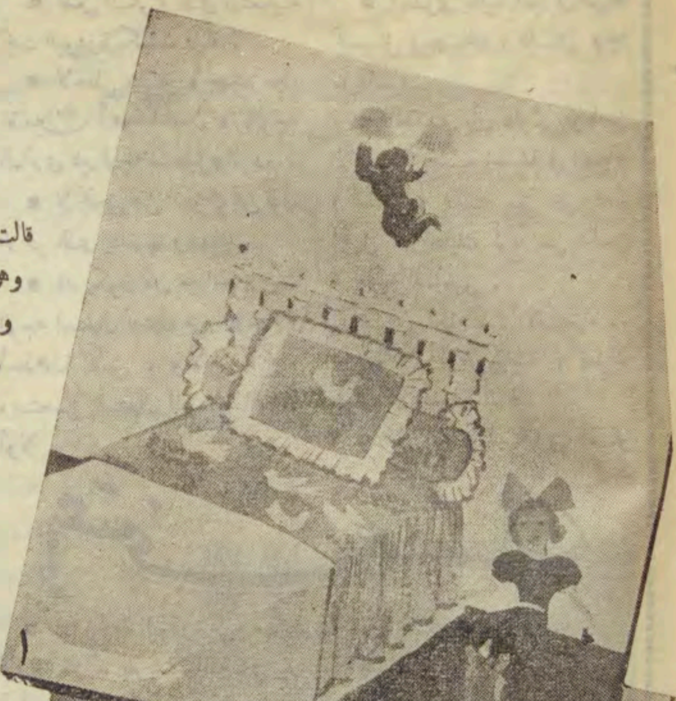
يجب على طالب الزواج أن يتجنب الجمال الفائق . فإن الجمال يضمحل عقب الامتلاك ولايلبث أن يزول فى حين أن مخاطره تبقى ما بقى .

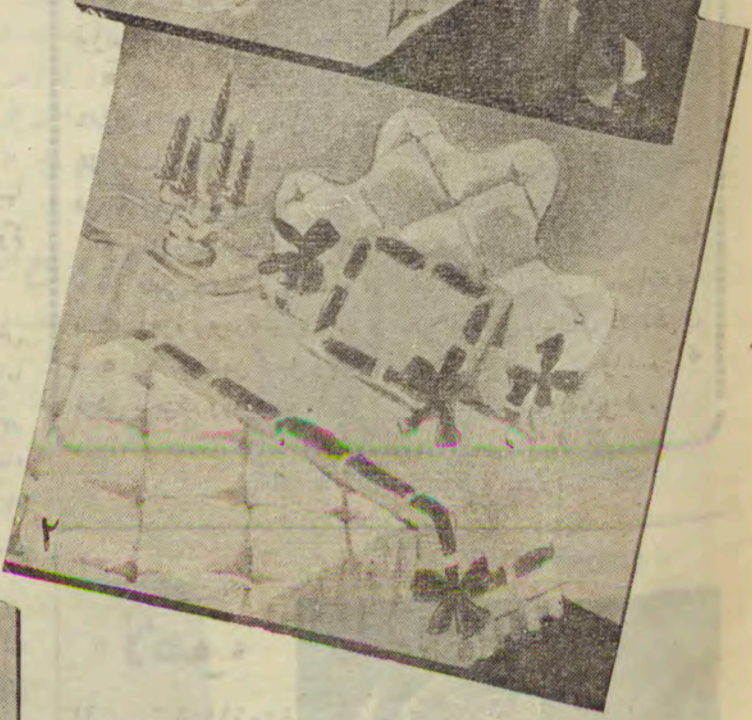
جمع نرجس عزيز

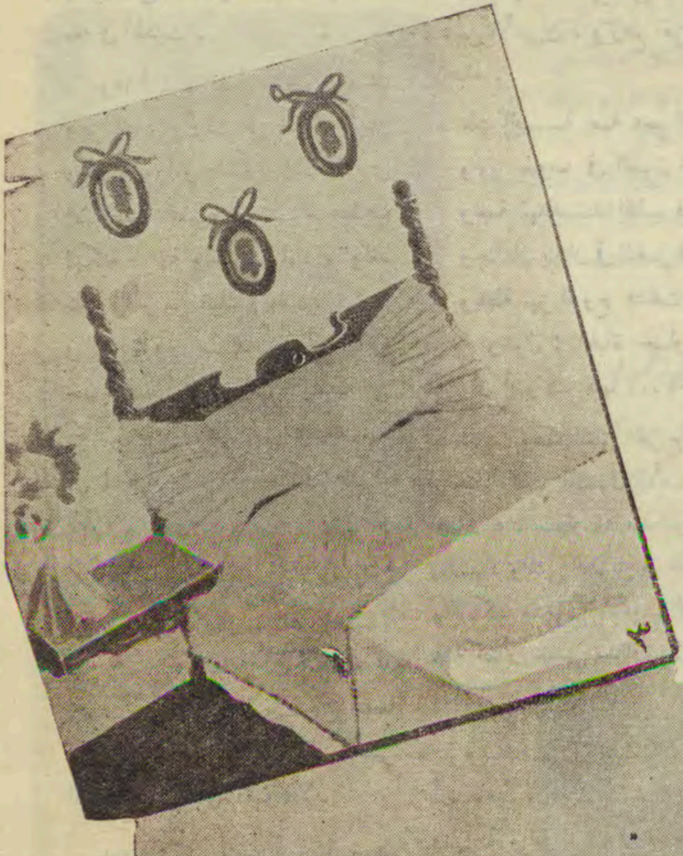
نصيحة أم ؟ ...

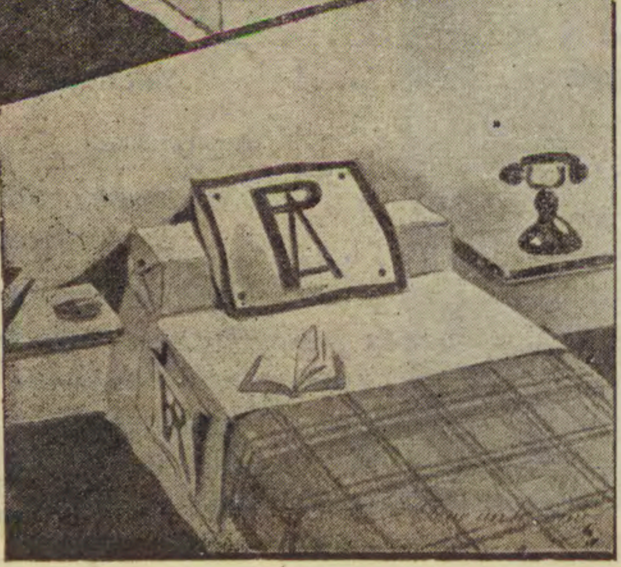
قالت أم أمريكية خبرت الحياة وعركها الزمن حكمة ينبغى أن يتدبرها كل رجل وسيدة ، وهى أن الحياة أول ما يكون وآخر ما تكون : « السرير » ، فالطفل يولد فى السرير ، وهو نفسه بعد كذا من السنين يموت على السرير — لكن ينبغى أن يكون لكل سن سريرها !!

وتقول هذه الأم الأمريكية : إننى لم أسعد فى طفولتى تماماً ، لأن الجيل الذى ربانى لم يعرف أهمية « السرير » ، فاذا تزوجت عرفت كيف أفرق بين الأسرة ، عرفت أفرق بين سريرى وأنا طفلة (انظرى صورة رقم ١) وكان ينبغى أن يكون على هذا الوضع الجيل ينطق بأنه لطفلة ، كما عرفت بعد ذلك كيف يكون سرير الشابة التى









تنتظر شريكها (انظرى صورة رقم ٢) وأخيراً هيأت لنفسى سريرى كزوجة (صورة رقم ٣) ، وهيأت لزوجى سريره الخاص (صورة رقم ٤) حتى لا يضايقنى وأضايقه ؟ !

فنحن الزوجات نحرص كثيراً على بقاء أزواجنا إلى جانبنا وقت النوم . وإن كان هذا معنى الحب والإخلاص فى عرفنا نحن السيدات فهو أنانية فى عرف الرجال ، فإن للرجال طبائع وأخلاقاً تحببهم فى الوحدة عند النوم لأنهم تطبعوا بها يوم كانت تتكون طبائعهم أثناء الطفولة وخلال الشباب فحاذرى أن تضطهدى زوجك بإرغامه على النوم معك بل دعيه يقبل عليك فى شوق عميق ....

حب جديد

حب جديد ..؟؟ أنت إذن طفل من جـديد ، فرح ، لاه ، ساذج ترى الأشـيـاء لأول مرة فتبهجك وترضيك .

إنك لا تستطيع أن تسير فى خطى رزينـة هادئة بل تشعر بحاجة ملحة إلى أن تقفز ، وتغنى ، وتصـفق بكفيك . وأن تبسم فى وجه محدثك وتربت على خده فى حنان ، وتتبسط معه فى الحديث .

وها أنت ذا قد ثرت على وحدتك وعزلتك ، وأقبلت على الناس يفيض وجهك نوراً وبشاشة . إنك لا ترى إلا الجانب المضىء للأشـياء فتطرب للنكتة التافهة والحديث المعاد ، ولقد غاض الشر من قلبك وتعلمت التسامح والغفران ولم تعـد تحاسب الناس حساباً عسيراً على زلاتهم البسيطة التى كانت تجرح إحساسك وتؤذيك . . بل إنك تود أن تلاطف كل مار فى الطريق .

كلمة واحدة منها ، أو بسمة عابرة على شفتيها تفعل فى نفسك الصـدئة فعل السحر ، فتحس أن همومك قد انجابت كما تنجـاب السحب عن صفحة السماء فى لحظات فيمـلأ نور الشمس الكون إشراقاً وبهاء وجمالا .

إنك تذكر أشجانك وأحزانك جيداً ولـكنك لا تعبأ بها ، كأنك لم تـكابد منها ما أشقاك .

ها هى ذى الطبيعة مشرقة فاتنة ، وأنت تحس الدم ينشـط فى عروقك وأنك أكثر حيوية وشباباً .

وها هى ذى نفسك متفتحة لـكل الإحساسات .. تعيش بكامل قواهـا وكل طاقتها فتفرحك زقزقة العصافير وهمسات النسيم وهزات الأغصان كل هذا تبعثه نظرة . . نظرة تطـل منها نفس تود أن تعانق نفسك وتمتزج بها .. دنيا جديدة لا عهد لك بها .. دنيـا حافلة بالحب والمعانى والأمانى العذاب ، دنيا كاملة خلقتها وسوتها فى نفسك تلك البسمة التى لم تدم أكثر من ومضة فى الظلام .

تلك البسمة العلوية التى تمحو الهموم وتمتص الأحزان ، وترفع عن القلب الأعباء .

تلك البسـمة نعمة تمحو النقمة
ونور يذوب فى العيون فترى
ونغمة تهدهـد القلب فيهدأ
وجناحان ينبتان فى النفس فتطير
ويقظة تهز الروح فتتلفت حواليها فرحة وتقول : الحياة حـلوة ، وكم أتمنى أن أشركك فيها ... ياحبيبى

.... وهذا القلق الفرح الراقص فى حنايا القلب المشغول بالأمـل ، ما أهنأك به . سيحلو لك منذاليوم السهر والسهاد والمشى الطويل فى طفل المساء والفـكر مشغول بالأمل والقلب كله لهفة كطائر حبيس مشتاق إلى الفضاء والهواء . . والنور .

وستذهب إلى حيث كان يلذ لك أن تذهب ، حيث كنت تجد السلوى والراحة والفرح فتجد نفسك وحيداً مستوحشاً لا يلذ لك رؤية شىء ، لأن مخلوقاً آخر تحب أن تراه إلى جانبك ليرى ما تراه ولتطل فى عينيه فتجد العاطفة التى فى قلبك متألقة فيهما ... فتناجى خياله الذى يعيش معك دواما وتقول له فى همس رقيق ... الحياة لن تحلو إلا إذا شاركتنى فيها ياحبيبى .

نصرى عطا الله سوس

اعتنى بنفسك

■ ضعى الكريم الذى تستعملينه تحت البودرة بكميات قليلة .

■ لاحظى شكل وجهك حين تضعين أحمر الخدين ، فالوجه الدائرى غير الوجه المستطيل والمربع .

■ لا تخجلى من السؤال عن لون الأحمر الذى يناسب وجهك .

■ قد يكون من ميزات تواليت الوجه استعمال نوعين من البودرة ، أحدهمـا غامق ، والآخر فاتح . ويستحسن استعمال البودرة الفاتحة أولا .

■ إذا زادت البودرة على وجهك فأزيلى الزائد بفرشة خاصة حتى يتم توزيع البودرة فى توافق وانسجام .

■ يجب أن تكون خطوط شفتيك واضحة ولا بأس من رسمها بقلم رصاص إذا كنت مبتدئة فى فن التزين والتجميل ...

■ لكل وقت أدوات زينة خاصة به فلا تخلطى بين النهار والمسـاء ، فلـكل أحمره وبودرته وزينته .

■ إذا انتهيت من تجميل وجهك فرشى حاجبيك ورموشك .

■ احذرى تقليد الغير فى طريقة تجميـل وجهـك ، فلـكل وجه ما يناسبه .

■ اجتهدى بأن تمارسى نوعا من الألعاب الرياضـية الخفيفة فى الصباح والمسـاء ، فذلك يبقى على قدك الجميل ، ويعطيك لوناً من الحسن لا تعطيه المساحيق .

■ الاستحمام ... الاستحمام .. فيه نظافة وأناقة ورياضة ، فعليك به فى كل فصول السنة .

■ لا تنامى والمسـاحيق تعلو وجهك فذلك يضر بشرتك .

■ اغسلى أسنانك مرتين فى اليوم على الأقل ، وذلك عند ما تستيقظين فى الصبـاح وقبيل دخولك غرفـة النوم فى الليل .

■ اعتنى بشعرك وذلك بأن تمرى عليه بفرشة مائة مرة فى اليوم .

■ ابتسمى دائماً فالابتسامة رياضة نفسية تنقصنا نحن المصريات بينما هى طبيعة فى رجالنا ، فلا تكرهى زوجـك فى البيت وابتسمى له فابتسـامتك طعم لا مثيل له .

لن يتجعد وجهي أبداً

من منا لا تحب أن تغير بشرتها كل فصل من فصول السنة ، ومن منا لم تشعر بأنها فى حاجة إلى استبدال بشرتها ببشرة أنعم وأنضر ؟ ومن منا لم تسأل نفسها هذه الأسئلة وهى أمام مرآتها « لم تلك التسريحة وتلك القبعة وذلك الفستان لم تعد تنسجم مع وجهى كما كان الحال منذ خمس سنوات أو أكثر ؟ »

ستجيبين على نفسك بأن السنين هى علة العلل ولكنا نجيبك بأنك تخطئين فى إجابتك وأن السنين لا وزر عليها. وإذا لم تتغير بشرتك فاعلمى أنه لم يتغير شىء فيك .



ما هى الطريقة التى نتمكن بها من مقاومة تيار السنين التى تجترفنا ؟ يقولون « إن الوقاية خير من العلاج » . هذا صحيح ولكنا نستطيع أن نؤكد لك أننا نعرف سيدات يظهرن أصغر سناً مما كن عليه منذ سنوات خلت . وسبب ذلك أنهن كن يهملن العناية ببشرتهن ثم عدن الآن إلى الاعتناء بها .

علاج التجاعيد

يبدأ ظهور التجاعيد عند طرفى العينين خصوصاً عندما تضحكين ويظهر بعد ذلك بعض الثنايا حول الفم . وها هما طرفا فمك يرتخيان قليلا ثم تظهر أخيراً تجاعيد الجبين فتصرخين : النجدة !

العلاج :

ماء ورد	١٠٠ جرام
شبة	١٠ «
زلال البيض	أكبر كمية ممكنة
زيت اللوز الطيب	١٥ نقطة .

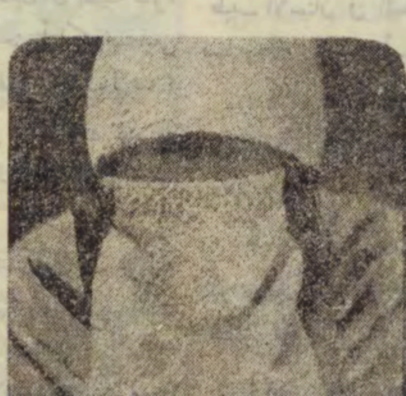
اخفقى زلال البيض ثم اغليه مع ماء الورد والشبة . أضيفى إليها زيت اللوز قطرة قطرة . اخفقى الكل جيداً حتى يصبح كالعجينة. ضعى منها على وجهك لمدة نصف ساعة على الأقل .

إننا لا نزعم لك أن هذا العلاج سوف يقضى على التجاعيد تماماً ولكنا نستطيع أن نؤكد أنها ستخف إلى حد كبير .

علاج بقع البشرة الحمراء

هذه البقع الحمراء هى من ألد أعداء لون بشرتك ، وبعض السيدات يعتقد أن لادواء لهذا الداء ، ولكن ها نحن نصف العلاج الشافى :

اغلى فى ١٠٠ جرام ماء أربع أو خمس أزهار النينوفار الأبيض إلى أن يقل حجم الماء إلى النصف ، أضيفى إليه عند ذلك كأساً من الكحول المذاب فيه الكافور .



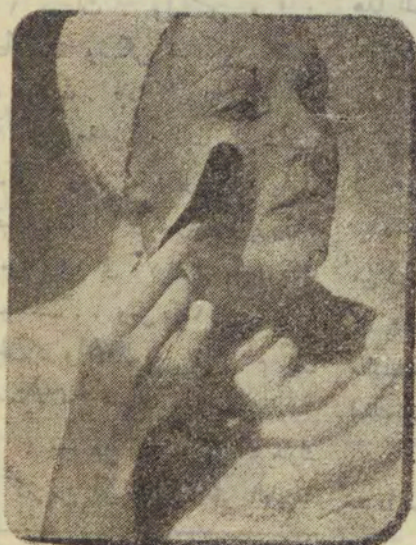
اغسلى بقع وجهك الحمراء بهذا السائل المفيد عدة مرات فى اليوم الواحد ، وبعد بضعة أسابيع سوف تجدين أن هذه البقع قد زالت تماماً .

البشرة المتعبة

هل بشرتك متعبة ؟ هل هى جافة ؟ اغسلى وجهك بهذا المزيج :

ماء الورد	٢٠ جراماً
ماء زهر البرتقال	٢٠ جراماً
جليسرين	٢٠ جراماً

هذا المزيج يجعل بشرتك ناعمة ونضرة ويعيد إليها شبابها .



علاج البشرة الحمراء المتهيجة

انتهزى فرصة غياب زوجك أو سفره وضعى على وجهك هذا « القناع » طوال الليل :

دقيق أبيض	٩٠ جراماً
عسل أبيض	٣٥ جراماً
زلال بيضة واحدة	

وعند نهوضك من النوم اغسلى وجهك بالماء الدافئ واغسليه لعدة أيام بماء تكونين قد غليت فيه ١٥ جراماً من زهر البيلسان وثلاثة رءوس بابونج .

إذا صنعت هذا كله فأنت فى غير حاجة إلى « التواليت » الكثير .

هل تحبين خطيبك ... ؟!

للأستاذ عبد القادر السماحي

لا يستطيع الإنسان أن يعرف دائماً شعور « الطرف الآخر » . ولكن هل يعرف الإنسان شعوره هو نفسه ؟ تلك هي المسألة . فإذا كنت مغرمة حقاً غراماً عميقاً ، فلتطمئني نفساً وتهدئي بالاً من ناحية المستقبل ... فعدوى الحب لا تلبث أن تسري ...

ومع ذلك فهناك طريقة لقياس مبلغ شعورك ومدى عاطفتك . أجيبي عن الأسئلة التالية وضعي لكل « نعم » ١٠ درجات . ولكل « لست متأكدة ولكن قد يكون ذلك » ٥ درجات . فإذا كان المجموع أقل ١٠٠ درجة انسيه فليس له شأن يذكر . ومن ١٠٠ إلى ١٤٠ يكون حبك شعوراً عابراً سرعان ما يزول . ومن ١٤٠ الى ١٧٠ قد يكون ذلك هو الحب .. ومن ١٧٠ إلى ٢٠٠ إنه الحب . وأكثر من ٢٠٠ لم يكن هناك داع للسؤال !

١ — هل أنت واثقة أنه يدرك أكثر من أي شخص آخر الطريقة الجائرة التي تعاملين بها في أسرتك ؟

٢ — هل أصبح لونك أكثر نضارة من ذي قبل ، وهل تشعرين أنك أكثر جذلا وبشاشة وأكثر نشاطا ومع ذلك أقل جلداً على العمل ؟

٣ — لو قيل لك إنه ستعمل له عملية في الغد ، هل ترفضين الذهاب هذا المساء إلى حفلة زواج كنت قد استعددت لها بثوب جديد ؟

٤ — هل تتلعثمين لدى قدومه ؟ وبالعكس من ذلك هل تتكلمين بطلاقة أكثر عند ما تكونان وحدكما .

٥ — هل تنظفين أسنانك أكثر من ذي قبل ؟

٦ — هل تقبلين أن تقري في مناقشة معه بأنك مخطئة حتى ولو لم يكن لديك أقل شك في أنك على حق ؟

٧ — هل تعطين عن طيب خاطر نقوداً للسائلين أكثر من ذي قبل ؟

٨ — هل تغنين عند ما تنزلين على السلالم ؟

٩ — هل تتمنين أن يصيبه سوء أو مكروه يجعله حزيناً لكي تستطيعي إدخال العزاء إلى نفسه وتخفيف لوعته ؟

١٠ — هل إذا سئلت تعجزين عن رواية القصة السينمائية التي شاهدتها معه ؟

١١ — هل تتذكرين رقم تليفونه بعد سماعك له مرة واحدة بينما أنت ضعيفة الذاكرة ؟

١٢ — هل تحاولين تغيير مجرى الحديث بحيث تأتي المناسبة التي يمكنك أن تذكري فيها اسمه .

١٣ — هل تشعرين بالارتياح عند ما تعرفين أنه لم يخرج من بيته ؟

١٤ — هل تعرفين سيارته من بعيد ، بينما أنت لم تكوني قادرة على تمييز البالبلا من البا كار ؟

١٥ — هل تقولين في نفسك عند ما تقابلينه في صحبة امرأة جميلة : « هي ليست قبيحة ولكنها تبدو غبية .. » ؟

١٦ — هل يزول اهتمامك فجأة بسهرة لا يوجد فيها ، وكنت مبتهجة من قبل لأنك كنت تعتقدين أنك سترينه فيها ؟

١٧ — هل تشعرين بعد أن تتلقى منه رسالة برغبة مفاجئة في تقبيل الجميع وفي بذل كل ماتستطيعين من أجلهم ؟

١٨ — هل تأخذين فجأة في قراءة الصحف الجدية لأنه مشغوف بالسياسة بينما كنت لاتهتمين إلا بقراءة الحوادث المحلية ؟

١٩ — عند ماتصلين إلى مكان اللقاء قبله ، هل تسائلين نفسك بقلق عما إذا لم تكوني قد أخطأت المكان بينما أنت تدركين العكس في قرارة نفسك ؟

٢٠ — عند ما تمرين أمام واجهة حانوت لبيع القمصان ، هل تقولين لنفسك وأنت تتأملين ربطة رقبة : « إنها تناسبه تماما » ؟

٢١ — هل تفكرين فيه عند طبيب الأسنان في اللحظة التي تتألمين فيها جداً من إحدى أسنانك ؟

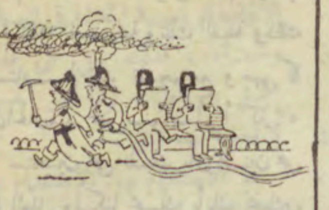
٢٢ — هل تشعرين بالعطف نحو شخص لأنه قال عنه : « إنه رجل عظيم » ؟

٢٣ — هل تدفعين خارج الحمام أو تقطعين قراءتك في كتاب مثير شائق لدى سماعك رنين التلفون ؟

٢٤ — هل تبدو لك فجأة متعك المحببة إلى نفسك كأمور صبيانية تافهة ومملة ؟

٢٥ — هل تقولين في نفسك : «أخيراً ، ها هو الرجل الذي يفهمني» ؟

حواء في الميزان



فلتحرق الدنيا .. السياسة أهم !



يستغيث .. ولا مجيب



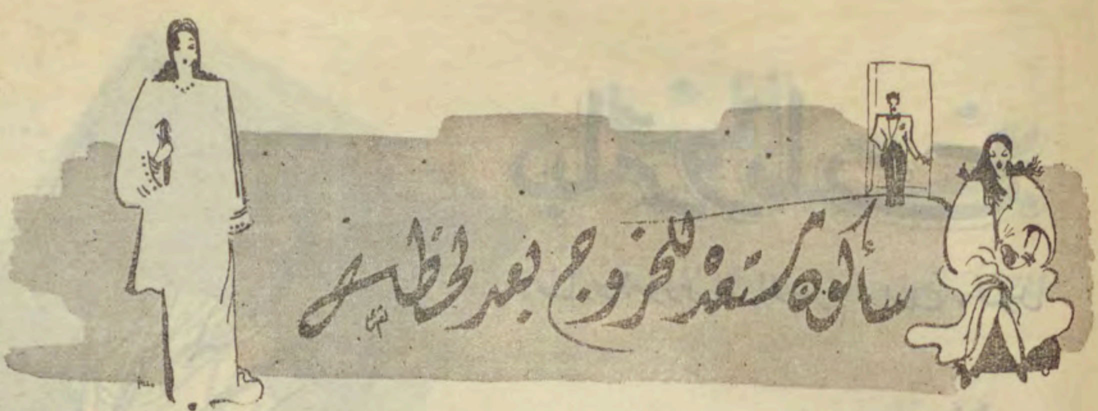
معركة بالرصاص .. أمر لايعنيها



أسد يهرب .. فلا يخيف الأسدين



! . . .



سأكون مستعدة للخروج بعد لحظة

يحدث أن تتسلمي في آخر لحظة تذاكر لحضور حفلة تمثيلية أو تتلقى دعوة متأخرة لتناول العشاء عند بعض الأصدقاء . ها أنت ذي الآن في منزلك وقد دقت الساعة السابعة والنصف وقد قال لك زوجك : « هلمي ياعزيزتي فلم يبق أمامنا سوى نصف ساعة » . وها نحن نسمعك تقولين بغير تردد : « سأكون مستعدة للخروج بعد لحظة » وهي جملة تقليدية ترددها المرأة دون أن تفكر في استحالة تنفيذها .

ولكن سنكون نحن في خدمتك وسنمنحك نصف ساعة لا لحظة كما طلبت منا . . .

ها أنت ذي مضطربة متعجلة . أفلا تعلمين أن العجلة من الشيطان ؟ املكي أعصابك وفكري فيما أنت فاعلة . نحن نسلم معك في أنك لست من اللواتي يتركن إصلاح ثوبهن ورفو جواربهن إلى اللحظة الأخيرة ونحن نعتقد أيضاً أنك سيدة منظمة تضعين ملابسك في الأماكن المخصصة لها فلا يضيع وقتك في البحث عن فستانك وحذائك وجواربك ومعطفك وقفازيك . . فاذا ما كنت في حاجة إليها استطعت أن تخرجيها من مكانها المخصص لها في لمح البصر .

لقد منحناك على ما نذكر ثلاثين دقيقة وهو وقت كاف إذا كانت أظافرك مقلمة أما إذا حدث عكس ذلك فلا ترتبكي . إنه بشيء من الروية تستطيعين أن تتغلبي على هذه العطلة المفاجئة دون أن تتجاوزي الوقت المتفق عليه .

ابدئي أولا بخلع ثوبك وارتدي البرنس واغسلي يديك . أخرجي من خزانة ملابسك ما سوف ترتدينه . إن هذه العملية لن تستغرق أكثر من دقيقتين .

أزيلي ماكياج الصباح ثم ضعي على بشرتك كريماً دهنياً . هذه العملية أيضاً لن تستغرق أكثر من دقيقتين إذا أضفت لها دقيقة ثالثة استطعت أن تفرشي أسنانك .

والآن إلى أظافرك : إن نزع الدهان القديم ووضع الجديد لن يتطلب منك أكثر من عشر دقائق . يلزمك الآن خمس دقائق حتى يجف دهان الأظافر . تمددي على سريرك وأغلقي عينيك ومدي يديك .

اذهبي إلى الحمام ونشفي بشرتك بقطنة أو بقطعة من الشاش حتى لا يحمر وجهك والآن ضعي الكريم وأحمر الخدين ثم البودرة وأزيلي بعد ذلك الزائد منها . خططي حاجبيك وارفعي رموشك وظللي جفنيك بظل خفيف . ها قد مرت خمس دقائق أخرى .

نحن نؤمل أن تكون تسريحتك بسيطة حتى لا تأخذ منك أكثر من دقيقة لتعيدي رونقها إليها . أما إذا كانت معقدة فاننا ننصحك بأن تلفي رأسك بفوال على شكل عمامة .

باق من الوقت أربع دقائق ترتدين خلالها فستانك وحذاءك وتضعين على وجهك شيئاً من العطر .

ها أنت ذي مستعدة للنزول . الساعة الآن الثامنة إلا دقيقة واحدة . ولكننا نسمعك تقولين في نفسك : لقد نسيت « بنت النيل » الشفتين ! لا لم أهملها بل تركت الدقيقة الأخيرة لها .

أما إذا كان لديك أقل من نصف ساعة للخروج وجب عليك أن تضحي بأظافرك . ولكن إياك أن تضحي بالدقائق الخمس التي خصصناها لراحتك فهي تضمن لك نضارة ونشاطاً تعجز عن إظهارهما الأصباغ والمساحيق .

والآن نتمنى لك سهرة ممتعة . . .

أقوال في المرأة

- المرأة أجمل هدية قدمها الخالق إلى الرجل .
- الصمت والخجل أجمل ما تتحلى به المرأة .
- خلق الله المرأة لتكون رفيقة الرجل المخلصة .
- كان آدم أسعد الأزواج لأنه لم يعرف له حماة !
- إنها المرأة التي أفقدتنا الجنة ولكن هي وحدها التي تستطيع أن تردها إلينا
- إن دمعة واحدة تذرفها المرأة كافية لتطيح بكل براهين الرجال .
- من الصعب على المرأة أن تحتفظ بالسر
- المرأة آية الخالق .
- يسامح الرجل وينسى أما المرأة فانها تسامح ولا تنسى .
- الغيرة هي الصخرة التي يتحطم عليها ذكاء المرأة .
- إذا تبعت المرأة فرت منك وإذا فررت منها تبعتك .
- المرأة ملاك ترك الجنة ونزل إلى الأرض ليخفف من عذاب الرجل .



باترونات

اختارى (موديل) من المرسوم أمامك . فترسل

مقاس ٤٤

الصدر	٩٢
الوسط	٧٤
أكبر حجم	١٠٢
طول الظهر	٤٢
طول الجونلة	٦٠

مقاس ٤٢

الصدر	٩٠
الوسط	٧٢
أكبر حجم	١٠٠
طول الظهر	٤٠
طول الجونلة	٥٨



١



٢



٤

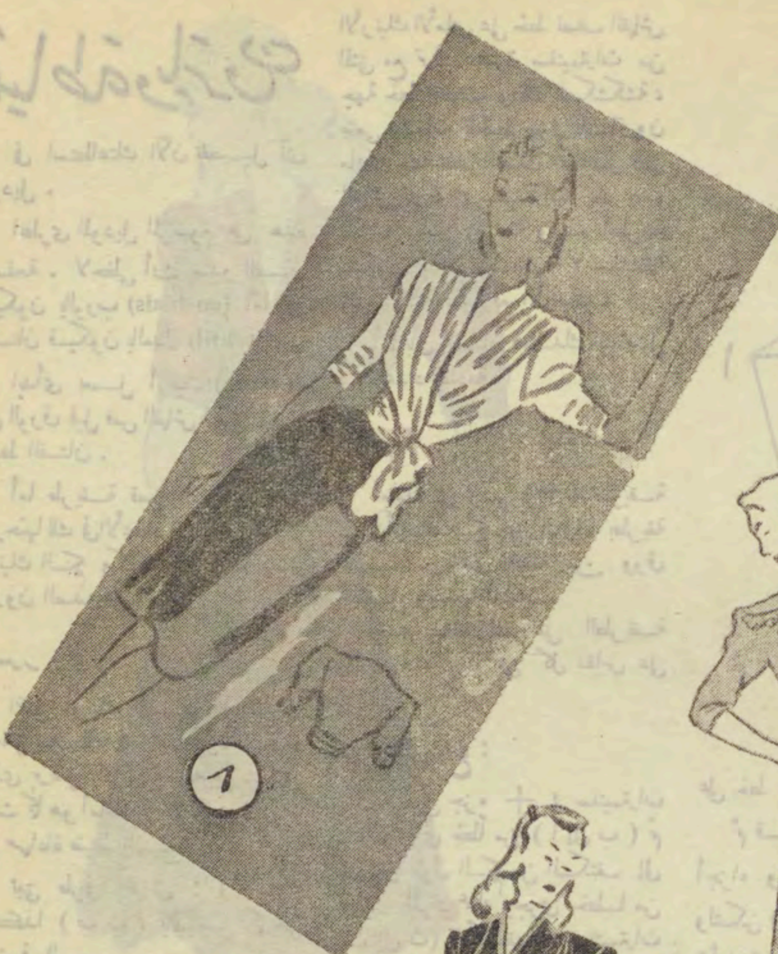


٣

بنت النيل

لك بنت النيل الباترون على المقاسات الآتية :-

مقاس ٤٦	
الصدر	٩٤
الوسط	٧٦
أكبر حجم	١٠٤
طول الظهر	٤٤
طول الجونيلة	٦٢



٨



٦



٧



٩



٥

الأثمان

	ص
الفستان	٢٠
البلوزه	١٠
الجونيله	١٠

خياطة وباترون

في استطاعتك الآن تفصيل أي موديل .

انظري الموديل المرسوم على هذه الصفحة . لاحظي أن صدر الفستان سيكون بالورب (en biais) أما باقي الفستان فسيكون بالعدل (Droitfil) .

ابدأي بعمل أرنيك (Patron) على الورق قبل قص القماش لكي تضمني ضبط الفستان .

أما طريقة قص الباترون فقد شرحتها لك في الأعداد السابقة . أمامك أرنيك الكم وكذا طريقة وضع باترون الصدر على القماش .

الصدر :

اعملي أرنيك الصدر على الورق كما هو مبين لك في رسم نمرة (٣) خذي برصل القماش واثنيه على شكل مثلث كما هو أمامك في الرسم نمرة (٣) مع مراعاة ضبط النسيج .

ثبتي طرفي القماش : (ا ب) وكذا (ب ث) بالدبابيس كما هو مبين في الرسم .

ضعي الأرنيك الورق على خط نصف القماش المثنى (ا ث) حسب الرسم .

ضعي على القماش حول الباترون علامات بالخيط ثم ابدئي قص القماش من (ث إلى د) حسب الأسهم تاركة ٣ سنتيمترات مسافة الخياطة .

واحذري أن تقصي من (د إلى ث) لأن هذا الخط سيكون وسط الصدر عند فرد القماش .

الجونلة :

اعملي أورنيكا بالورق للجونلة كما شرحت لك في الأعداد السابقة . ثم اثني القماش بالعدل وضعي عليه نصف الأرنيك الأمامي على خط نصف القماش المثنى مع ترك عشرة سنتيمترات من جهة خط النصف وذلك للكشكشة ، ضعي علامات بالخيط حول الباترون ماعدا جهة خط النصف ثم ابدئي قص القماش تاركة ٣ سنتيمترات بعد هذه العلامة بمقدار الخياطة وبهذه الطريقة سيكون عندك مقدار ٢٠ سنتيمتراً للكشكشة بعد رفع الأرنيك .

أما باقي الفستان فعندك التفاصيل في الأعداد القادمة .

الكم :

أمامك في رسم (٣) طريقة قص أرنيك الكم على الورق بطريقة مختصرة . خذي قطعة من ورق التفصيل وضعيها أمامك .

خذي مقاساتك على الطريقة الآتية ، ثم ارسمي كل مقاس على الورق .

حول الذراع :

من أعلى جزء + ٤ سنتيمترات دائماً وجري خطاً من (ا إلى ب) ثم خذي طول الكم من الكتف إلى الطول المراد عمله وجري خطا من (ت إلى ث) تاركة مقدار ٤ سنتيمترات من (ث إلى د) مقدار عمل البنسات .

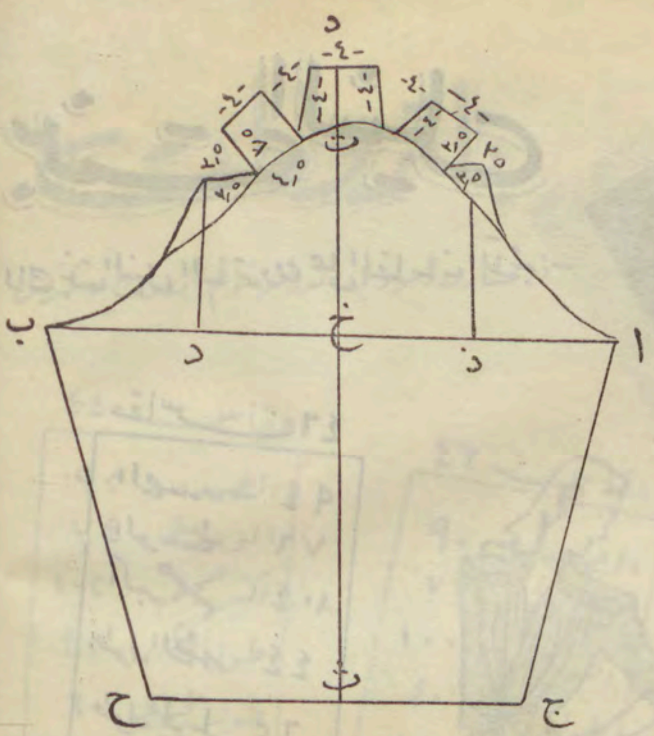
عمل الحردة :

خذي ثلث المسافة من (ا إلى ب) ثم ضعي هذا الثلث زائداً سنتيمتراً واحداً على خط النصف من (خ إلى ت) .

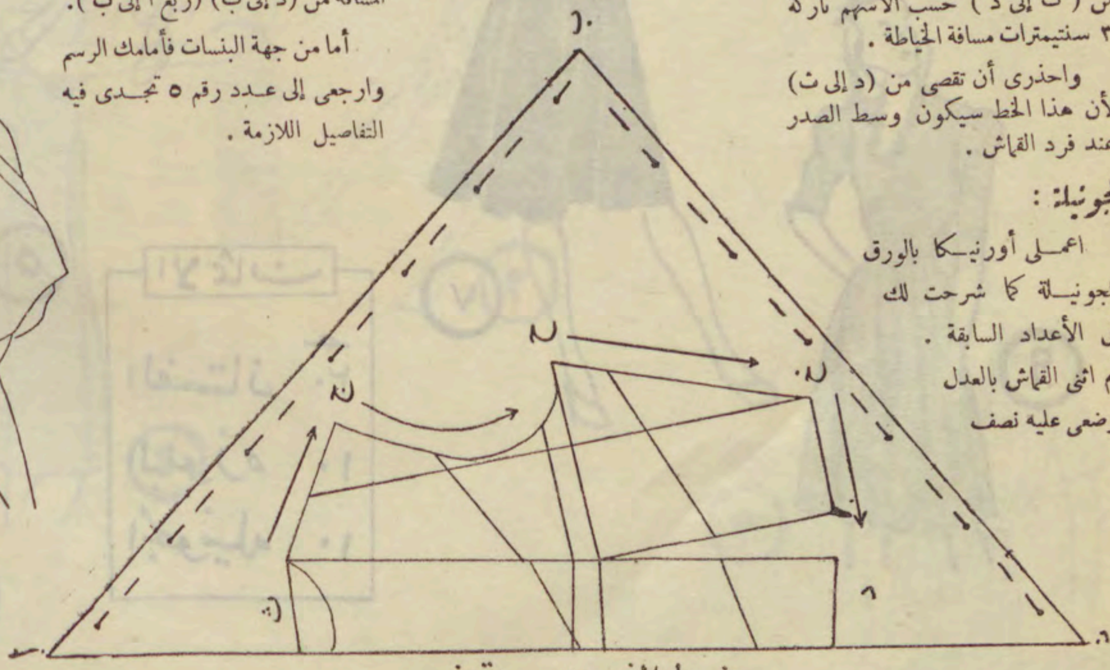
ثم قسمي من (ا إلى ب) إلى أربع أجزاء وضعي علامة على كل جزء ولتكن (ذ ، ر) . (ذ) ستكون الجهة الأمامية ، (ر) الجهة الخلفية .

ارتفعي من(ذ) إلى أعلى لمسافة طولها مثل المسافة من (ت إلى خ) . ارتفعي من (ر) إلى أعلى لمسافة طولها مثل المسافة من (د إلى ب) (ربع ا إلى ب).

أما من جهة البنسات فأمامك الرسم وارجعي إلى عدد رقم ٥ تجدى فيه التفاصيل اللازمة .










2371


2670



الموسيقى

المفاتيح (LES CLÈS)

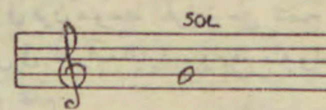
يتكون المدرج من خمسة خطوط كما سبق أن ذكرت لك بالدرس الأول . وهو بتكوينه هذا لا يتسع لتدوين جميع النغمات المستعملة ، فقد يستعمل فى بعض الأحيان مايزيد على سبع أوكتافات مما يستلزم الاستعانة بعدد كبير جداً من الخطوط الإضافية ، الأمر الذى يؤدى إلى الالتباس فلا تسهل قراءة النوتة بالسرعة المطلوبة .

لذا فإن المدرج يبقى على حاله وتوضع فى أوله علامة خاصة تسمى بالمفتاح وهذه تدلنا على أسماء النوتات التى ترسم عليه كما أنها تحدد من أى طبقة تلك النغمات المدونة عليه وترجع الفكرة التى دعت إلى استعمال هذه المفاتيح إلى أنه كان يستعمل قديماً مدرج مكون من أحد عشر خطاً كانت تصور عليه جميع الأصوات والنغمات المستعملة متدرجة من أغلظ نغم على الخط الأول إلى أحدها على الخط الحادى عشر ، وقد كان من الصعوبة بمكان التعرف على أسماء هذه النوتات وهى مدونة على هذا العدد الكبير من الخطوط ، وقد قسم هذا المدرج الكبير إلى مناطق وحددت لكل منطقة طبقة من النغمات تدون عليها .

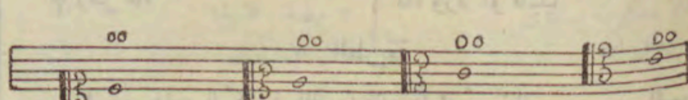
أشكال المفاتيح

للمفاتيح ثلاثة أشكال وهى :

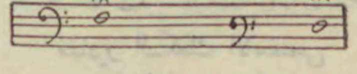
١ — مفتاح صول — ويوضع على الخط الثانى من المدرج — انظرى الشكل :



٢ — مفتاح دو — وله أربعة مواضع على المدرج — فإما أن يوضع على الخط الأول أو الثانى أو الثالث أو الرابع كما فى الشكل :



٣ — مفتاح فا — وله موضعان على المدرج — فإما أن يوضع على الخط الثالث أو الرابع كما فى الشكل :

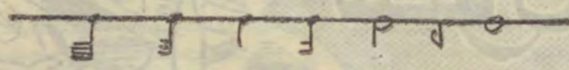


أسئلة على الدروس السابقة :

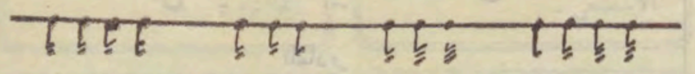
أجيبى عن الأسئلة الآتية دون الرجوع إلى أعداد المجلة السابقة وأرسلى الإجابة إلى إدارة المجلة وسأقوم بتصحيحها وإعادتها إليك :

السؤال الأول — ما هو المدرج ؟ بينى بالرسم كيف تمد الخطوط والأنهر .

« الثانى — اكتبى تحت كل نوتة فى الشكل الآتى الاسم الذى يستدل به على زمنها :



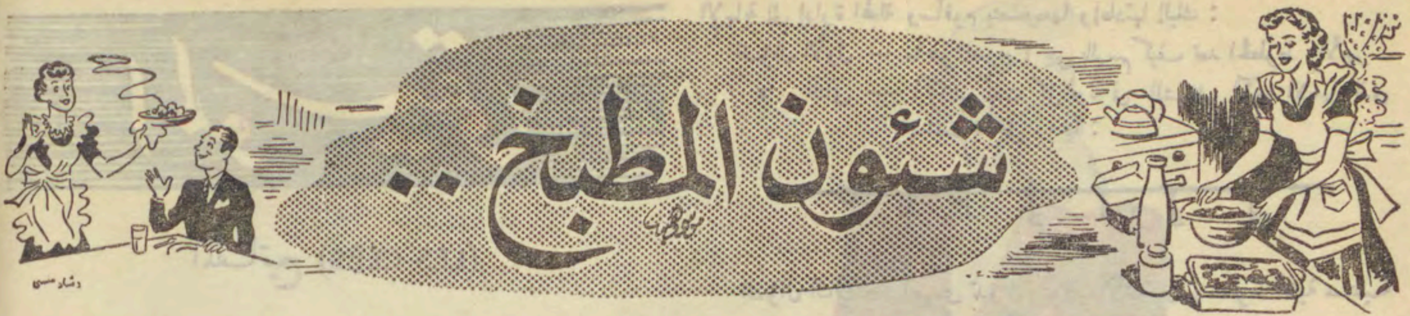
السؤال الثالث — أعيدى تدوين النوتات الآتية برسم خطوط أفقية مستقيمة بدلا من الأذيال :



السؤال الرابع — (ا) كم دوبلكروش تساوى ٣ نوار
(ب) « نوار « ٧ روند
(ج) « كروش « ٤ بلانش

« الخامس — (ا) اكتبى سلسلة قافزة (اذكرى نغمة واتركى نغمتين) .
(ب) ماهو الأوكتاف ؟

أحمد فؤاد عبد الرحمن



عمل صينية الكبيبة الشامى

المقادير

رطل لحم ضأن أو بتلو أحمر	ملح ، فلفل ، بهار
من ١ — ١½ كوب برغل كبيبة ناعم	قرفة ناعمة
٢ بصلتان متوسطتان	¼ رطل سمن

الطريقة

١ — يفرى اللحم ناعماً بقليل من الملح .

٢ — يفرى البصل ويضاف اللحم ويفرى مرتين خلاف المرة الأولى .

٣ — ينظف البرغل ويغسل ويصفى جيداً من الماء .

٤ — يضاف البرغل المغسول للحم المفرى ويخلط به جيداً ويتبل الخليط بالملح والفلفل والبهار والقرفة .

٥ — يفرى الخليط (اللحم والبرغل) مرة أو اثنتين .

٦ — تدهن صينية بالسمن وتفرد فى القاع طبقة من خليط الكبيبة ثخانتها ٢ سم .

٧ — يفرد فوقها طبقة من العصاج بالصنوبر ويضغط عليها باليد .

٨ — يغطى العصاج بطبقة أخرى من خليط الكبيبة .

٩ — يساوى السطح جيداً وتقطع مثل البقلاوة .

١٠ — يسيح مقدار السمن ويغطى به سطح الصينية .

١١ — ترج فى فرن حار لمدة ٢٠ — ٣٠ دقيقة حتى تنضج ويحمر وجهها .

عمل الملوخية البورانى

المقادير

٢ رطل ملوخية	ملعقة كبيرة من حمص مدشوش
½ رطل لحم مفرى غليظا أوقطع طيور	ملح ، فلفل
بصلة كبيرة مفرية	لتر ماء أو بهريز

التقلية : — ملعقة كسبرة ناعمة — ½ رأس ثوم — ٢ ملعقتان كبيرتان من سمن .

الطريقة

١ — تغسل الملوخية وتقطف الأوراق وتجفف جيداً ثم تحمر فى السمن على نار هادئة ثم تسحق جيداً .

٢ — يحمر البصل تحميراً خفيفاً ثم يضاف اللحم ويقلب على النار مدة ١٠ دقائق .

للسيدة حكمت صبحى

٣ — يغسل الحمص ويضاف للحم وكذا الخلاصة أو الماء ويتبل بالملح والفلفل ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تقرب من النضج .

٤ — تضاف لها الملوخية وتترك تغلى مدة ١٠ دقائق .

٥ — تعمل التقلية وتضاف للملوخية .

عمل أصابع الجلاش

المقادير

½ أقة جلاش طازج	¼ رطل مكسرات مفرية	للحشو
¼ — ½ رطل سمن	(بندق ، لوز ، جوز)	
مقدار من الشراب	¼ رطل سكر سنترفيش ، ماء ورد	

الطريقة

١ — يقطع رقاق الجلاش قطعاً مستطيلة عرضها ٣ بوصات .

٢ — يوضع مقدار من الحشو على طرف كل قطعة وتلف كالأصبع وتعاد العملية حتى ينتهى المقدار .

٣ — تدهن الأصابع جيداً بالسمن السائح وتوضع فى صينية مدهونة بالسمن .

٤ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .

٥ — تغمس فى الشراب البارد ، وترفع منه وتصفى ثم تجمل بالفستق وتترك حتى تبرد ثم تقدم .

مقادير الشراب

½ أقة سكر	ملعقة شاى عصير ليمون
¾ رطل ماء	ماء ورد أو ڤانيليا

الطريقة

١ — يذاب السكر فى الماء على نار هادئة ثم يضاف عصير الليمون وتقوى النار وتترك حتى يعقد قليلا مع نزع الريم كلما ظهر .

٢ — يرفع من فوق النار ويترك حتى يبرد ويستعمل .

عمل بودنج الكعك الاسفنجى

مقادير الكعك الاسفنجى

٤ بيضات	وزن ٤ بيضات سكر
½ ملعقة خميرة بيكنج بودر	« « « دقيق
ڤانيليا	

طعامك فى يوليو

الاثنين أول يوليو
كفتة اللحم الناضج ، خضر سوتيه ، سلطة خضر ، مكرونة بالصلصة البيضاء ، فاكهة .

الثلاثاء ٢
دجاج بالكشك ، كامخ الطماطم ، بودنج البابا .

الأربعاء ٣
اسبرج بالصلصة البيضاء ، محشو ورق العنب ، سلطة زبادى ، ألماظية فراولا

الخميس ٤
كبدة وكلاوى مشوية ، فاصوليا مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خيار ، فاكهة .

الجمعة ٥
جلانتين اللحم ، دقية بامية ، أرز بشعرية ، سلطة خضر ، فاكهة .

السبت ٦
بفتيك اللحم ، محاشي منوعة ، سلطة طحينة ، بودنج الكعك الاسفنجى .

الأحد ٧
لحم بالصلصة البنى ، مكرونة بالجلاش ، سلطة طماطم ، أصابع الجلاش .

الاثنين ٨
قرع على الطريقة السورية ، مكرونة بالعصاج ، سلطة خيار ، سلطة فواكه .

الثلاثاء ٩
أرانب محمرة ، ملوخية بورانى ، أرز مفلفل ، دمعة ، سلطة خضر ، فاكهة .

الأربعاء ١٠
طماطم محشو بخضر سوتيه ، محشو فلفل ، سلطة زبادى ، كريمة بعصير الفراولا .

الخميس ١١
روستو ملفوف ، بامية بالخضرة ، مكرونة اسباجتى ، سلطة طماطم ، فاكهة .

الجمعة ١٢
مخ بالنقيطة ، لوبيا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خيار ، كستردة بالكرملة .

السبت ١٣
كبيبة شامى ، قرع مكمور ، سلطة خضر ، قالب الكورن فلور .

الأحد ١٤
لحم صحيح محشو بالحشو الزائف ، باذنجان بلدى محشو بالعصاج ، سلطة خضر ، صينية القرع العسلى

الاثنين ١٥
صينية الباذنجان بالصلصة البيضاء ، مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة خضر ، فاكهة .

الطريقة

١ — يضرب البيض بالمضرب مدة ٥ دقائق .

٢ — يضاف السكر ويستمر فى الضرب حتى يصير المزيج سميكا .

٣ — تضاف الفانيليا ثم الدقيق المضاف إليه الخميرة ويمزج الجميع بخفة متناهية .

٤ — يصب فى صينية مدهونة بالسمن الدافئ والمرشوش عليه كمية من الدقيق والسكر (تخلط مقادير متساوية من الدقيق والسكر معاً وتستعمل لتبطين القالب) ثم تزج فى فرن حار نوعا لمدة ١٠ دقائق تقريباً ثم تنزع من الفرن وتترك حتى تهدأ حرارتها نوعا .

مقادير البودنج

قليل من الكعك الاسفنجى أو بقايا بسكوت سافوى	ملء ملعقة شاى سكر للتحلية
½ رطل لبن	٢ بيضة . فانيليا
	قليل من المربى

الطريقة

١ — يقطع الكعك شرائح ويدهن بالمربى ثم يرص فى قالب مدهون بالسمن

٢ — يفصل صفار البيض ويضرب قليلا ويضاف إليه اللبن والفانيليا ويحلى بالسكر .

٣ — يصفى الخليط فوق الكعك ويترك القالب مدة ½ ساعة ليمتص الكعك السائل .

٤ — يخبز فى فرن هادئ حتى يجمد السطح .

٥ — يضرب بياض البيض جيداً حتى يجمد تماماً ثم يخلط بخفة مع ملعقة من السكر الناعم ويوضع فوق سطح البودنج ويرش بقليل من السكر .

٦ — يعاد القالب فى الفرن الهادئ حتى يجمد البياض ويحمر لونه نوعا .

فاكهة يوليو

عرف قدماء المصريين العنب واستخدموه فى التغذية ومعالجة الأمراض ، يؤيد ذلك ماجاء ضمن قرطاس « هيرست الطبى » الذى اكتشف أخيراً فى دير البلاص والذى يرجع الى ألفى سنة قبل الميلاد .

ويحتوى العنب على ١ر٠/٠ زلال و١ر٠/٠ دهون و١٨/٠ سكريات ذائبة علاوة على أملاح عضوية أهمها الطرطيك والليمونيك .

وهو يضم كميات متوسطة من فيتامين ب و ج ، كما يضم كثيراً من المواد المعدنية أهمها الكالسيوم والحديد والمغنسيوم والبوتاسا ، وكلها تعاون خلايا الجسم على أداء عملها وتزيد فى كمية هيموجلوبين الدم .

والعنب فى مقدمة الفواكه التى تمد الجسم بالحرارة الغذائية فالكيلو جرام الواحد منه يعطى الجسم حرارة قدرها ٦١٥ سعراً بينما يعطى الكيلو من المشمش ٥٧٠ ومن التفاح ٤٤٠ ومن البرتقال ٣٦٠ ومن البطيخ والشمام ١٢١ سعراً ..

وتأثير العنب معروف منذ عهد بعيد فإن التخمر الذى يبدأ بعد وصوله إلى المعدة مباشرة تنطلق عنه غازات ومواد حافظة تحول دون تعفن الأغذية بالقناة الهضمية لقتلها الميكروبات كما تمنع تكوين التوكسينات السامة .

وفى فرنسا يستخدم العنب علاجاً ناجعاً لشفاء بعض الأمراض أذكر من بينها تصلب الشرايين وأمراض الكلى والبول الحامض .

ويقول « هوسر » إن الحديد الموجود بالعنب يعين على شفاء الانيميا والضعف العام كما أنه يزيد فى مناعة الجسم ضد الأمراض الوبائية والتدرن (السل الرئوى) .

ويقول جالينوس إن العنب الجاف (الزبيب) يقوى الكبد ويضاعف من نشاطه .

طاهر حسون درة

اعتنِ بشعرك

للدكتور حسن سيف النصر

انتقلت العناية بالشعر للأسف الشديد من يد الطبيب إلى محلات التجميل والصالونات . وقد أصبحت الآنسات والسيدات الآن مشغوفات متلهفات لزيارة هذه المحال لكى الشعر وتجعيده أو تثبيته . وبما أن الحكاية — حكاية الشعر — مسألة علمية مدروسة ، لذلك يجدر بنا أن نستمع فيها للطبيب لعل له فيها رأياً يكون فيه فصل الخطاب !

ولنذكر أنه كلما كان الشعر ناشفاً جافاً كلما سهل تحطيمه وكسره فيسقط ويهوى .. وكلما كان مشحوناً بالزيت — طبيعياً أو صناعياً — كلما كثرت فيه الميكروبات وازداد فيه القشر .

وأول ما يهم الطبيب أن يكون جلد الرأس نظيفاً غير ملوث بقروح والتهابات وقشور وميكروبات . فعلى الذين يشكون من أن شعرهم زيتى أو رأسهم معرض للتراب والعرق الكثير أن يغسلوا رءوسهم كثيراً بالماء والصابون ، ويجب أن تراعى ألا يهيج الصابون الجلد (كصابون الفينيك) أو أن يكون الدعك شديداً

فالقشور الثقيلة المتراكمة يحسن أن تزال بزيت دافئ كزيت الزيتون أو سائل البرافين ، ولما تزال القشور تغسل الرأس بصابون ضعيف القلوية أو مشبع بكثير من الزيت أو بماء ساخن يحوى صفار البيض مرة كل عشرة أيام .

وعند العاشرة أو الخامسة عشرة من العمر يكثر عادة القشر — وهو ذاته يبدو بريئاً إلا أنه فى الواقع مقدمة سيئة لأمراض عاجلة تساعد كثيراً على سقوط الشعر .

وفى سن ١٥ — ١٧ يزداد الزيت فى الشعر وهو غذاء طيب لميكروبات مختلفة ، فيبدو لنا لامعاً مصقولا ، وهو فى الواقع ميت فى أكفان من حرير !

وفى سن الثامنة عشرة الى الخامسة والعشرين يبدأ سقوط الشعر ، وتكثر الشكوى منه . وهذا النوع من سقوط الشعر يكثر عادة فى الرجال أكثر منه فى النساء .

فهذه الرءوس الخالية من تيجانها نجد أن تاريخها مدون ومدروس . فتبدأ بقشر الرأس ثم يكثر فيه الزيت يعقبها التهابات ملحوظة أو غير ملحوظة ثم تنتهى إلى هدفها المعلوم ، وهو سقوط الشعر . وقد دلت التجارب على أن القطران هو أفضل علاج للقشر وزيت الشعر . وهناك من يفضل الكبريت .

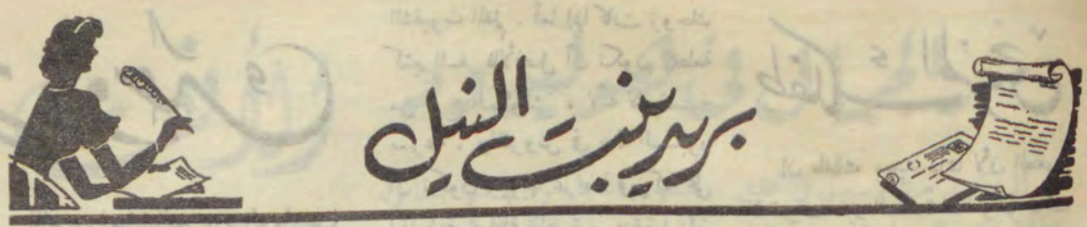
والقاعدة العامة أن تغسل الرأس كل أسبوع إلى ثلاثة أسابيع والشعر الزيتى أسبوعياً لإزالة الطبقة الزيتية المتراكمة .

والشعر الطبيعى يغسل بماء دافئ وصابون متزايد الدهنية . والشعر الدهنى يغسل بصابون قطران أو كبريت أو اكتيول ، أو ريزوسين ، ويغسل الرأس الملتهب المتهيج بماء محلول البوريك وبعدها بماء ساخن فيه صفار البيض أو بصابون قطران .

ويغسل الشعر الجاف الناشف بماء وصابون متزايد الدهنية . ويحسن أن ندهن الرأس بزيت دافئ أو فازلين قبل الغسيل ، فهذا الشعر يكون عادة ضعيفاً ولا يقوى على احتمال الصابون العادى أو الصابون الطبى . والشعر من هذا القبيل يغسل مرة واحدة كل ثلاثة أو أربعة أسابيع .

ولتجنب كثرة الغسيل يمسح الشعر ببودرة تالك أو بودرة Arris Root وتتشرب البودرة الزيت ، ثم تزيله بالفرشة .

[البقية على صفحة ٣٩]



بريد بنت النيل

الآنسة ج . ج

يقول الدكتور طراف لو أن هناك علاجاً ناجعاً للقصر لجربناه فى الدكتور إبراهيم عبده !!

متألمة جداً بالبتانون

إذا أردت علاجاً فاحضرى إلى القاهرة واعرضى نفسك على طبيب « بنت النيل » الخاص بأمراض العيون .

سعاد — شبرا

١ — استشيرى طبيباً لمسألة الحريق .

٢ — اذهبى لطبيب الأسنان لتنظيف أسنانك وغسلها صباحاً ومساء .

٣ — لا تعرضى نفسك للشمس على قدر الإمكان .

ف ابراهيم — مصر

توجهى لحلاق ليصبغ لك شعرك بالحناء لأن الصبغة العادية تتلف الشعر مع العلم بأن طريقة الحناء تجعل شعرك طبيعياً ، ولا تخشى الاحمرار .

لواحظ — بالقاهرة

هناك طرق رياضية كثيرة تجعل العضلات قوية وتسمن الأطراف بعض الشىء وهى : السباحة وركوب الدراجة والتجديف وبعض الألعاب الرياضية التى يمكنك عملها فى المنزل واسألى عن تلك الألعاب المختصين .

مى جميل — دمشق

ولو أنه صعب عليك اصرفى النظر عنه ونرجو الله أن يوفقك لرجل أحسن منه تكون أخلاقه حسنة .

الآنسة فاطمة الحائرة

١ — خذى دش ماء بارد فى الصيف وماء دافئ فى الشتاء على ثدييك لبضع دقائق فى اليوم .

٢ — ادعكى كوعك وركبتك بالكريم المغذى كل ليلة بعد غسلهما جيداً .

٣ — لا تعرضى نفسك للشمس على قدر الإمكان . وإذا كنت فى مدة الصيف تجلسين على البلاج فى الشمس استعملى Crême Préservative

فوزية . ع — ميت غمر دقهلية

١ — دلكى منابت شعرك صباحاً ومساء وفرشيه على قدر الإمكان .

٢ — لا تستعملى حبوباً مطلقاً . وقللى من أكل النشويات على قدر الإمكان على أن تعوضى هذه النشويات بأكلك الفاكهة واللحوم والخضروات

آنسة هدى خطاب المنيرة — مصر

١ — الأسبرج هو صنف خضار

٢ — اسألى بالمكاتب عن كتب الطهى .

٣ — لا تضعى مطلقاً كولونيا على شعرك . لا تكثرى من مكوة الشعر . ودلكى رأسك من منبت الشعر مرتين فى اليوم ، وقبل النوم . اصنعى دهاناً مكوناً من زيت الخروع وزيت البرافين وجلسرين بكميات متساوية واخلطيها مع بعض وعند تمشيط شعرك ضعى جزءاً من ذلك الدهان .

ع . م — دسوق

كلى نشويات على قدر الإمكان وخذى مقويات بعد استشارة الطبيب .

إلى ش — القدس

إذا انتصر العقل وجب أن تبقى لزوجتك وحدها وإذا أصغيت لقلبك فعمتها أولى بك وأما شقيقتها فحظها تعس ولكن لك فى تعاستها نصيب وعلى أى حال نرجو الله أن يحل أزمتك بسلام .

فوقية — جاردن سيتى

إذا كانت صحتك جيدة فلا ننصحك بأن تفكرى كثيراً فى أمر نحافتك فالنحافة مع الصحة الجيدة تعادلان الرشاقة .

أما إذا أصررت على تسمين نفسك فليس هناك وسيلة إلا أن تكثرى من أكل النشويات كالأرز والحلويات مع ممارسة رياضة خفيفة غير مجهدة .

إلى وفاء

إن من الوفاء أن تعالجى صاحبك بالحسنى وتقطعى له برأى ، وليس من العدل أن تعبثى بشعوره على هذا النحو الذى لا يليق .

الآنسة ز . م — باسكندرية

اعرضى نفسك على طبيب أمراض جلدية .

س . ع — بالحلمية الجديدة

استعملى زيت الخروع فهو يطيل الشعر .

وفية حائرة

اصنعى مزيجاً من صفار البيض واللبن ثم اعملى مساجاً لوجهك تحصلى على نتائج باهرة .

ص . م . ص .

أحسن حل لهذه المشكلة ألا تتقيد بإحدى هاتين الفتاتين إن لم تكن تشعر نحوهما بعاطفة حقاً . وأحسن طريقة أن تختار من تروقك من الخارج حتى لا يحدث ما يجرح شعور إحدى الأسرتين والزواج قسمة ونصيب .

لولا الصفتى — المنصورة

اغسلى وجهك جيداً بالماء الدافئ والصابون وتجنبى تماماً استعمال الجلسرين واستعيضى عنه بكريم منعش .

ف . ف — طنطا

زيت السمك مفيد جداً فأكثرى من تناوله مع فيتامين ا و ب .

نازك قاسم — شبرا مصر

استعملى زيت الخروع فهو مفيد جداً .

نازك — ف .

ينقصك فيتامين . ا وهو موفور فى مستخرجات اللبن فاستعمليه كثيراً ، وفى الجزر وزيت السمك .

إلى نجاة

تفيدك الأشعة البنفسجية فعرضى رأسك كثيراً لأشعة الشمس خصوصاً فى وقت العصر .

محمود مرسى حماد

من كثرة استعمال الأدوية بدون نتيجة أرى أن الحالة إكزيما مزمنة قد لا ينفعك فيها إلا العلاج بالأشعة عند أحد أطباء الأشعة أو الجلد .

ف . م — الإسكندرية

الحالة لا بد أن تكون تحت مباشرة أحد الأطباء والإخصائيين ليغير الدواء بحسب حاجة المرض .

صفية راضى

تتملكنى حالة نفسية تغمر شعورى خجلا وتجعلنى أخشى حمرة الخجل وأثرها — فهل أعتكف وأنزوى فى ركن من الأركان ؟

***

عليك أن تبرحى المنزل يومياً وتختلطى بالمجتمع وإليك حيلة بسيطة : إذا واجهك من تشعرين أمامه بالضعف فحدقى فى وجهه جيداً ووجهى نظرك فى منتصف حاجبيه وبذلك يشعر بسيطرتك عليه وتعودين أنت لحالتك وهدوئك وتشعرين بالراحة واعلمى أنه إذا كان النجاح من نصيب الجريئات فإن الخجولات يشعرن بنوع من السرور العميق النادر .

عنى بأناقة زوجك

إن أناقة الرجال لتحتاج إلى عناية تكاد تفوق العناية التى تحتاج إليها نحن النساء . فبدلة الرجل حساسة إلى درجة أن أى تغيير بسيط نجريه فيها كفيل بأن يقلب شكلها العام رأساً على عقب .

أناقة الرجل لا تقوم على حسن تفصيل البدلة فحسب ، بل على انسجام الألوان وتوافقها بحيث لا تتنافر أو تطغى على بعضها .

وقد يسألك زوجك عن رأيك فى لون ونوع الجوخ الذى اختاره لتفصيل بدلته فتجيبينه بما يدل على عدم معرفتك أصناف الأجواخ ، فيحتد ويتهمك بعدم مبالاتك بشؤونه . ولكى نجملك تتفادين مثل هذه الاتهامات رأينا أن نسأل أحد التزرية الماهرين ليعطيك بعض النصائح فتستطيعى بفضلها أن تتعرفى على ذوق الرجل وهو يختلف كما سوف ترين عن ذوق المرأة .



تذهب المرأة عند الخائطة فتنتقى موديلا وتطلب أن يخاط لها مثله.

أما الرجل فانه بعد أن يقع اختياره على القماش الذى يناسب ذوقه يطلب إلى الترزى أن يفصل له بدلة ذات طابع خاص بحيث يلبس شيئاً لم يلبسه غيره من قبله .

ومن هنا يتضح لنا الفرق بين موضة الرجال وموضة النساء . إن شخصية الرجل لتنطوى على الأنانية والأثرة فاياك أن تقولى له : « كم بودى يا حسن أن تفصل بدلة ذات قلم رمادى كالتى يرتديها صديقك خليل » ، لأن هذا الاقتراح سوف يضايقه كثيراً .

ومن المشاهد أيضاً أن موضة الرجال تتطور بخطى وئيدة ، هذا بخلاف موضة النساء التى تتطور تطوراً سريعاً .

وإن أزياء الرجال لسنة ١٩٤٦ لتعد ثورة إذا قورنت بتلك التى كانت تلبس فى سنة ١٩٣٩ وذلك يعود طبعاً إلى الحرب التى حالت دون تطور الأزياء طوال سنيها الست .

مميزات زى سنة ١٩٤٦

أولا : سعة الملابس لتسهل حركة الجسم . الكتفان مستديران والخصر عادى .

ثانياً : ازدياد طول الجاكتة وظهور غطاءى الجيبين بعد اختفائهما طوال هذه المدة .

ثالثاً : أما البنطلون فلم يعد يضرب كعب الحذاء بل ارتفع قليلا عنه واحتفظ بعرضه .

كيف تختارين البدلة ؟

البدلة السبور

اختارى لها صوف البيكين أو الشفيوت المقلم . أما إذا كان زوجك كثير السفر فالأفضل أن تكون القطعة من نوع السكوتش ، لأنه لا يتسخ بسرعة . والمفروض فى بدلة السبور أن تكون جيوبها عريضة ومركبة على الجاكتة بخياطة ظاهرة . ويفضل أن يكون الظهر واسعاً ومفتوحاً من أسفل على الطراز الإنجليزى . هذا إذا لم يكن زوجك بديناً . أما إذا كان كذلك فالفتحة تزيد فى بدانته . .

أما البنطلون فيجب أن يكون فى غاية البساطة ومن لون واحد بسيط بحيث يمكن أن تلبس عليه جاكتتان مختلفتان . واعلمى أن الألوان الفاتحة هى أنسب الألوان لهذا الطراز .

بدلة المساء

نحن لا نعنى هنا السموكنج فهذا يلبس فى الحفلات الكبيرة الساهرة . أما فى السهرات العادية فيكتفى بارتداء بدلة من قماش السرج أو البيكينى البسيط أو المقلم . ويكون طراز البدلة من نوع الكلاسيك العادى .

مشكلة الكرافتات

ليس انتقاء الكرافتات من المهمات السهلة الميسورة . فإن لون الكرافتة يؤثر تأثيراً كبيراً على البدلة بأكملها . وقد ظهر أن الرجال على العموم يفضلون الكرافتات ذات الألوان الزاهية والنقوش الغريبة وهم يعتقدون أنهم يستطيعون — بالإضافة إلى سحر حديثهم — لفت أنظار النساء بهذا النوع من الكرافتات . هذا صحيح ولكن إلى حد معقول . فالمرأة تعجب بالرجل الذواق الذى يعرف لون ونقشة الكرافتة التى تناسب بدلته . ساعديه إذن فى هذه المهمة الشاقة يكن لك من الشاكرين واهمسى فى أذنه إن الكرافتة ذات العقدة الغليظة قبيحة مهما كان لونها ورسمها جميلين .

واعلمى أخيراً أن الزوج الأنيق يزيد فى أناقة زوجته ويعلى من شأنها أمام الناس .

طفلك المرح

إن طفلك سعيد دائماً لأن الطفولة لا تعرف غير السعادة ، وهو دائب الحركة منشرح الصدر لا تزايل ثغره الابتسامة الحلوة التى لا تهز عواطف الآباء والأمهات وحدهم بل تشغل نفوس الناس جميعاً .

فطفلك هذا فى حاجة إلى رعاية فى عقليته وصحته ، فأما عقليته فلا تزحميها بالمعلومات الكثيرة وهى غالباً ما تكون تافهة كى تناسب تفكيره الصغير ، واحذرى أن تعوديه كثرة الأسئلة فذلك يسىء إلى ملكة التفكير والاستنتاج عنده .

أما صحته فتحتاج إلى أسلوب خاص وأحدث ما ذهب إليه الأطباء فى تنظيم حياة الأطفال الصحية ينحصر فى الطريقة التى يقضى بها يومه ، وهى عندنا توجب ما يأتى :

الساعة	العمل
من ٧ر٣٠ — ٨	يغسل ويلبس
٨	يتناول الإفطار
من ٨ر٣٠ — ١٢	يلعب أو يتنزه
١٢ر٣٠	يتناول الغداء
من ١ — ٣ر٣٠	راحة واستحمام
من ٣ — ٦	لعب
٦ر٣٠	عشاء
٧	يغتسل ثم ينام

سر الجمال فى هوليوود

ألم تفكرى مرة ياسيدتى فى تحليل هذا السؤال والوصول إلى جواب معقول يرضى نفسك وهو لماذا يجب أن تظهرى بمظهر جميل جذاب ؟

إن أقلية من النساء وهبهن الله رغبة وكفاية فطرية لعمل مافى وسعهن لإبراز محاسنهن وزيادة فتنتهن وجاذبيتهن .

غير أن بعض النساء لا يفكرن فى العناية بأنفسهن ولا يحاولن أن يهذبن جمالهن ويرقين جاذبيتهن على الدوام وعلى ذلك فهن دائماً فى حاجة إلى التذكير بأن مصلحتهن تقتضى الظهور بالمظهر الجميل الجذاب .

ولا تقتصر الأسباب التى تدعو إلى التجميل والعناية بالمظهر على مجرد الرغبة الفطرية فهناك أسباب عملية أخرى تدعو المرأة إلى العناية بنفسها ورفع مستوى جمالها وسحرها .

فيجب أن تعلم كل سيدة أن مظاهر العناية بالجمال لها أثر كبير فى ميدان العمل . فالتى تعرف كيف تبرز محاسنها تتبوأ مكانة لايستهان بها فى هذا الميدان وتتاح لها فرصة أخرى لتحتفظ بهذه المكانة إلى الأبد ولا يقتصر الأمر على ذلك إذ يتيح لها جمالها وعنايتها بنفسها الفرص للتقدم فى الحياة العملية .

ولا ترتكبى تلك الغلطة المضحكة ألا وهى «لايهمنى كيف أظهر مادمت أعلم كل مايتصل بعملى معرفة تامة» .

لا أقصد هنا أن أقول إن العناية الفائقة بالمظهر تجنبك عدم النجاح فى عملك إذا ماكنت غير قادرة على القيام به . ولكنى أقول إنها تساعدك على النجاح والتقدم إذا ما كنت تعرفين عملك وتلمين بكل ما يتصل به .

ولا تقتصر الأسباب على ذلك فحسب فهناك ما هو أهم منها جميعاً وله تأثير مباشر فى حياتك على العموم فعنايتك بنفسك وجمالك عناية تامة تسعد حياتك وتحيط عقلك باطار من البهجة والانشراح فاذا ماتذكرت هذه الحقيقة وعملت بها فان حالتك النفسية وشعورك وإحساسك سيسمو إلى درجة لم تحلمى بها من قبل وسيساعدك ذلك فى حياتك الخاصة والعامة على السواء .

وإليك نصيحة يجب أن تعيريها اهتمامك وهى ألا تقللى من قيمة العوامل النفسية فهى دعامتك فى الحياة وبدونها لن يصادفك النجاح فاذا أردت أن تشعرى بالسعادة فاظهرى دائماً بمظهر جميل وسيساعدك ذلك على التقدم فى كل خطوة من خطواتك .

وتقع النساء اللاتى يهملن تجميل أنفسهن والعناية بمظهرهن ضحايا لعاملين رئيسيين .

أما الخطأ الآخر فهو ماتقع فيه بعض السيدات من توهم يشعرهن بأن الطبيعة كانت قاسية بالنسبة إليهن فلم تمنحهن قسطاً من الجمال يدعوهن إلى تحسينه حتى يظهرن أكثر جمالا . وللتغلب على الغلطة الأولى يجب أن تصمم السيدة على أن تتجمل وتظهر حسنها وأؤكد لكن أنه لا توجد امرأة فى العالم لم تهبها الطبيعة قسطاً من الجمال وكل مايجب عليها عمله هو إظهار هذا الجمال بالتجمل والعناية التامة اللازمة .

يقول الإخصائى المشهور فى التجميل ماكس فاكتور إن نجمة مترو جولدوين ماير المحبوبة «لارين دان» تستطيع أن تقدر بغريزتها قيمة الشعور النفسى الناتج عن العناية الفائقة بالجمال على الدوام .

الأنف

الأنف عنوان الجمال — وهو من المميزات التى تمتاز بها الأجناس البشرية — فأنف الزنجى أفطس وأنف الأوربى أشم وأنف الصينى منبطح والعرب شم الأنوف ولهم شهرة عظيمة فى الكرم والسخاء والشجاعة وأنف اليهودى يكاد يكون أشم لولا أنه غليظ ملحم — وأنف اليونانى مستقيم ويدل على الميل للفنون الجميلة .

وفيما يلى تعريف هذه الأنوف :

الأنف الدقيق الطويل

يدل على البلاهة وضيق العقل وعدم الحيلة .

الأنف الدقيق المرتفع

يدل على دقة الإحساس والتوجس .

القصير الغليظ

الزهد فى الأشغال الذهنية والميل إلى الأعمال اليدوية .

الأنف الكبير القصير

البلادة والكسل والخمول .

القصير المستقيم

التشبث والعناد .

أنف يكاد يكون أفطس

الميل إلى الملذات والتقلب مع الأهواء والعواطف .

أشم

قوة الإرادة والبصيرة وشدة اليقظة والشجاعة .

فن الأمر والنهى

أولا — كونى دائماً متفقة مع زوجك .

عدم انسجام واتفاق الوالدين يؤدى إلى عدم طاعة الأولاد لهما . ومما يقلل من سيطرتك فى نظر أولادك أن تعطى أمراً لهم وفى الحال ينفيه زوجك أو يعارض فيه أمامهم وكذلك لو قام الوالد بعقاب ولده وحاولت أن تسامحيه فهذا يقلل من سيطرة الوالد واحترامه فى نظر ولده أو بنته .

ثانياً — حاولى أن تحصلى على مساعدته .

يحتاج الوالد لمحبة أولاده وعطفهم عليه فلا تجعليهم يخافونه لأن هذا يضعف من محبتهم له وحاولى ألا تشكى من أى شىء يضايقك منه أمامهم .

ثالثاً — لا تهينى زوجك ولا تجعليه يهينك أو يبدى ملاحظاته أمام أولادك .

رابعاً — فكرى قبل إصدار أوامرك . فربما لاتطاعين وتجنبى بقدر الإمكان مناقضة ماتأمرينهم به .

خامساً — يجب أن تبدى شيئاً من الأهميه لما تصدرين من أوامر حتى تنفذ لأن الأولاد عندهم قوة ملاحظة فان لم ينفذ الأمر فى أول مرة فيكون سبباً فى عدم تنفيذ أى أمر فيما بعد .

سادساً — لاتضايقى من حولك بكثرة ملاحظاتك لأولادك لأن طبيعة الأطفال تحتاج للجرى والصراخ والعيشة الطلقة فلا تناقضى طبيعتهم .

سابعاً — كونى هادئة وثابتة عند إصدار أوامرك .

ثامناً — لا تطلبى الرحمة لأولادك ولا تسلكى مسلك المتعطفة . لأنهم سيسلكون معك مسلك المستبدين .

تاسعاً — اعطى أوامرك فى أسلوب النصائح .

عاشراً — لاتثورى أبداً إذ أن تملك الأعصاب والهدوء والثقة بالنفس تجعل الأولاد يحترمون والديهما ويقدرونهما .

تضحية ...

كانت الأنحـاء تتجاوب رنين الأجراس المعلقة فى أعناق الجمال وهى تتهادى فى سيرها تحمل على ظهورها خيام القبيلة ومتاعها ونساءها وأطفالها وتردد صدى الأغنية البدوية التى يرتلها النسوة على نغم الحداء وقد عـلا من بينها صوت جميـل حنون هو صوت عالية أجمل بنات القبيلة . وهى فتاة فى السادسة عشرة ، سوداء العينين دقيقة التقاطيع ضحوك لعوب . ووصلت القبيلة الصغيرة إلى أطراف قرية فنادى الشيخ عليهم وسرعان ما أمسـك كل عربى بجمله فأناخه وأخذ ينزل ما عليه من رحال. وفى تلك القرية السهلة المنبسطة نصب العرب خيشهم وخيامهم . وما أن أشرقت الشمس على القرية حتى خرج القرويون والقرويات إلى أعمالهم كعادتهم ولـكنهم دهشوا لوجود تلك الخيام لأنها لم تكن موجودة بالأمس فأسرعوا إليهم يحادثونهم ويرحبون بهم . وكانت عاليـة حركة القبيلة وروحها ، فهى لا تستقر فى مـكان . فكانت تلهو وتمزح وتعاكس وتضحك والـكل معجب بها مرتاح إليها. وبقدر ما وهبها الله من جمال فقد كان لها أخ قزم مشوه الجسد دميم الوجه ولـكنه طيب القلب حميد الخصال. وقد تعرفت عالية بفتاة جميلة من القرية فأحبتها حباً جماً لما وجدتها لا تقل عنها ملاحة وخفة وقد علمت منها أنها مخطوبة لابن عمها وهو يحبهـا ويغدق عليها من هداياه وكلاهما سعيد ينتظر اليوم الذى يزفان فيه . وذات يوم ذهب عبـد الجليل أخو فاطمة إلى شيـخ العرب ليشترى منه صوفاً ولـكنه أخطأ المكان ودخل خيش عالية فاستشاطت الفتاة غضباً إذ رأت شـاباً يقتحم خيشهـا والعرب يعتـبرون الفلاحـين أقل منهم درجة ومقاماً فخرجت إليـه وانهالت عليـه بالسب والشتم والإهانة .

وقد كان هذا الشاب فتى فى الخامسة والعشرين جميل الطلعة قوى البنية جم الأدب والحيـاء فاحمر وجهه غضباً وخجلاً وأطرق برأسه صامتاً وعالية لا تكف عن إهانتـه . وأقبل شيخ العرب فهدأ الحالة ولاطف عالية وطيب خاطر الشاب ورأت عالية تأثره البالغ فزال غضبها واقتربت منـه تربت على كتفـه كأنه طفل صغـير ، ثم ذهبت وأحضرت لهم القهوة وبالغ الشيخ فى إكرامه فدعاه لتناول العشاء عنده فى ذلك المساء . وعنـد عودته إلى المنزل أخذ يقص على أخته فاطمة كيف أنه أعجب بجمال عالية ويتمنى من كل قلبه أن يتزوجها . وقد كانت أخته تحبـه حباً جماً لأنهما يتيمان محرومان العطف والحنان فلما علمت حبه قالت له كم كان بودى أن أحقق لك أمنيتك ولـكن العرب يا أخى لا يقبلـون أن يزوجوا ابنتهم فلاحاً مهما علا قدره .. فطأطأ برأسه ولم يتـكلم . .

وبينما هم كذلك إذ بعالية وأخوها عويض قد جاءا إليهم لـكى يعربا عن أسفهما لمـا حدث بالأمس ، فسر عبـد الجليل بذلك وذهبت فاطمة فأحضرت أذرة وشوتهـا لضيفيهما وبالغت فى إكرامهما والترحيب بهما لما تعلمه من حب أخيها لعالية وتعددت المقـابلات والزيارات ولم يسـتطع عبـد الجليل كتمان ما به فذهب إلى شيخ العرب ليطلب منـه عالية فمـانع أولا ثم قال إن الأمر يرجع إلى عالية وشقيقها ولشدة سروره ذهب ركضاً إلى منزل عالية وأخـبر شقيقها بذلك فصمت قليلا وقال سأذهب إليك غداً فعاد عبد الجليل إلى القرية وأخبر أخته بما كان فأخذت تطلب من الله أن يتم زواج أخيها مادامت فيه سعادته وقالت له متى انتهى الأمر أقمنا أفراحنا فى ليلة واحدة وفى تلك اللحظة أقبل خطيبها طه فلما أخبراه بمـا حـدث سر كثيراً وشد على يد خطيبته وقال « لعله يكون قريباً » وانقضت تلك الليلة وكأنها عام لم ينم فيها عبـد الجليل ولم تنم فاطمة أيضاً ، وفى الصباح جاء عويض وقال لقـد قبلت يا عبد الجليل فارتمى عليه يقبله ولـكن عويضاً عاد يقول ولـكن بشرط أن . . أن أتزوج فاطمـة . فوجم عبـد الجليل ولم يحر جواباً وقدمت فاطمة فى تلك اللحظة فدهشت لموقف الشابين وذهب عويض بعد أن ترك عبد الجليل وأخته واجمين وأخيراً تشجعت فاطمة وقالت : « ألم يقبل ؟ » فأجاب : كلا ، قبل ولـكن . . فقالت ولـكن ماذا ؟ فقال يائساً : « يريدك يا فاطمة » فجلست إلى جانبـه صامتة . ولما اشتد بأخيها الحزن أجهش بالبكاء ولما لم تطق صبراً قامت وأغلقت عليها حجرتها واسترسلت هى الأخرى فى النحيب . وبعد هنيهة أقبل طه فراعه حال خطيبته وأخيها وسألها عن الأمر ولـكن كلا منهما كفكف دمعـه وتظاهر بالابتسام . ولما كان طه سعيداً وقلبه يرقص طرباً فقـد طلب من عبد الجليل أن يحـدد اليوم الذى فيه يعقد قرانه بفاطمـة . قال ذلك وكان يعتقد أن هـذا سيبدل حزنهم فرحاً ولـكنهما لبثا جامدين حائرين ، ولما وجـدهما كذلك آثر الانسحاب وعاد إلى داره . وما كاد يدخل الدار حتى كانت فاطمة فى أثره فاستقبلها فرحاً ولـكنها قالت فى جمود « طه : إعلم من الآن أننى لن أتزوجك لأننى لا أرغب فى ذلك » . فصعق ولم يدر سر هذا الغدر وذهل لهـذه المفاجأة ولـكن فاطمة لم تقف طويلا بل ذهبت إلى خيش عاليـة فتلقتها بالأحضان . فطلبت منها فاطمة أن تنادى « عويضاً » فجاء مسرعاً متلهفـاً فقالت له فاطمة والـكلمات لا تـكاد تخرج من فمها « أخبرنى أخى بما طلبت وهذا كل ما أرجوه لقد أحببتك من النظرة الأولى ولـكنى كتمت ذلك لعلمى أنك عربى لا ترضى بزواج فلاحة . . » وانتشر الخبر فى القبيلة وهرع فتيانها يهنئون عويضاً ويطلقون الأعـيرة النارية فى الهواء وفاطمة تضحك وقلبها يتمزق أسى وحسرة وبعد أيام ارتفعت أصوات الطبول وزفت عاليـة إلى عبد الجليل وزفت فاطمة إلى عويض وأما طه فكان يتميز غيظاً وحقداً ويسائل نفسه كيف تخون فاطمة عهوده وتفضل عليه ذلك القزم الأعرج المشوه ولـكنه لم يكن يعلم أنها قد وهبته قلبها وروحها وأنها الآن تحيا بدونهما فهى جسد لا حياة فيه وأنها من أجل سعادة أخيها ضحت بسعادتها فكانت تضحيتها على حساب قلبها وعواطفها . . .

فتحية الصبحى

متفرقات

دفن الأحياء من النساء

من عادات الهند فى بعض الأقاليم أنه إذا مات الرجل من أكابرهم يدفنون معه أعز نسائه وهى فى حال الحياة . أما الذين يعبدون الأوثان على المذهب البرهمى فى الهند أيضاً فقد جرت عاداتهم أن يحرقوا موتاهم بالنار وان كان للرجل الميت زوجة يحرقونها معه حية .

وقرأت كتاب سائح زار بعض مناطق أفريقيا الجنوبية سنة ١٩٠٥ م قال « حضرت جنازة رجل مات فى قرية من القرى وكان شيخ القرية فلما مات أرتفع الصياح من جميع من فى البيت من النساء فاجتمع إليهن نساء البلد ورفعن أصواتهن مثلهن فكان جزع زوجته من بينهن أعظم وصوتها أعلى أصوات جميع من فى المأتم فكان بالضرورة بكاؤها فى ذلك الوقت على نفسها لا على بعلها لعلمها أنها هى التى ستدفن معه وكان باقى النساء مجتمعات حولها ينظرن إليها من طرف خفى حذرا من فرارها وهن مع ذلك يظهرن الأسف على فقدها والتوجع لمصابها ثم ان أقارب الميت حضروا فعزوها فى بعلها وودعوها وداع الموتى وبعد ذلك أتى رجل فى هيئة فقيه ومعه بعض أتباعه فوضع يده على الميت كما يفعل الدكتور وقال موته طبيعى لا سبب له سوى أنقضاء أجله ثم غسله ودهن جسمه بدهن معروف لهم يدهنون به موتاهم ثم أنه بعد أن دهنه من رأسه إلى قدمه حوله من مكانه إلى حصير مفروش فى وسط المنزل والناس حوله ينظرون إليه وحضر النساء فأحطن به وكانت زوجته عند رأسه وبعد ساعتين إذا بعبدين قويين حضرا فاحتملا الميت وربطاه على خشبات من فروع الشجر وطافا به نواحى القرية بشىء من الهرولة والسرعة فى بكاء ونحيب وحركات متنوعة وأصوات مفزعة غطت على كل صوت فى البلد ثم أنصرفوا به ليدفنوه فلما وصلوا إلى المقابر وضعوه على الأرض وأرتفع الصوت والنحيب والبكاء ثم بين فقيههم موضع التربة فاحتفروها واسعة على قدر أثنين وقبض الفقيه على يد زوجة المتوفى وسلمها لأثنين من العبيد فاوثقا يديها وجعلوها خلفها وطرحاها على الأرض على ظهرها ووضعا على قلبها خشبة وقعدا فوقها وصار كل منهما يتكىء على الآخر حتى تهشمت عظامها ثم رموا بها فى القبر ووضعوا زوجها فوقها وعند ذلك انقطع البكاء والنحيب وتوجه كل منهم إلى منزله كأنه لم يحصل شيء . »

سوق الزواج

ذكرت جريدة فرات الأنجليزية سنة ١٩٣٢ م مقالة غريبة فآثرت نقلها بتلخيص قالت للزواج سوق رائجة فى برينا وهى أن تزين بنات اليانزة وما جاورها من القرى بأحسن الملابس ويقدمن من كل صوب فى عيد يسمى عندهم بعيد (سن ميشيل) يكون فى اليوم الثانى والعشرين من إيلول ثم يقفن على قنطرة فى المدينة مصطفات صفوفا متكئات على حواجز القنطرة ويحشر إليهم الشبان الذين يريدون الزواج فيتبادل الجميع عرض المحاسن فمن البنات من ترسل شعرها ومنهن من تكشف ساقها وهكذا الرجال فانهم يقدمون ويعرضون أوصافهم فاذا أحب أحدهم بنتا أخذ بيدها واتفق معها ثم حضر اهله وأهلها وتم الزواج .

الأبكار فى الصين

توجد بلدة فى الصين ومن عوائد أهلها أنهم لا يسمحون للبكر أن تغتسل بالصابون أو أن تستعمل الكحل أو الحناء وغير ذلك من الزينة أو أن تجلس فى مجالس النساء ويعدون هذا عيباً شديداً ولا تغتسل البكر إلا عند الزفاف فتجتمع النساء حينئذ ويغسلنها يوما حتى يكاد جلدها ينسلخ ثم تأتى المواشط والناقشات فينقشنها نقشاً غريباً فيخططن قدميها إلى الركبتين ويديها إلى المرفقين ووجهها كذلك ومن العجائب تلون تلك الخطوط ما بين أحمر وأخضر وأصفر وأزرق ويصورون خلال النقش سمكا ونخيلاً وغير ذلك .

هل تعلمين ؟

■ أن أبانا آدم توفى وعمره ٩٣٠ سنة ! !

■ وأن كاترين العظيمة إمبراطورة روسيا كان اسمها صوفيا لا كترين وأنها لم تولد فى الروسيا بل فى المانيا بمدينة شتتن .

■ وأن نسبة الوفيات بين الأطفال تصل إلى ٢٠٠ من كل ألف طفل يولد فى الصين .

■ وأن عدد شعرات البالغ يتراوح بين ١٣٠٠٠٠ و ١٥٠٠٠٠

■ وأن فى بلاد التبت إذا أراد شخصان أن يتصالحا مد الواحد لسانه للآخر .

■ وأن ما يأكله الانسان فى عام واحد يبلغ وزنه طناً .

■ وأن عدد التوائم فى ايرلندا أكثر من أى بلد آخر .

عالجى أمراضك بنفسك
الليمون فى خدمتك

الليمون المنتشر الآن بالأسواق يعرف باسم « البنزهير » وهى كلمة فارسية معناها المضاد للسموم ، وعصير الليمون يعد غذاء ودواء والعلاج به أصبح أمراً شائعاً فى ممالك أوروبا وأمريكا منذ حوالى ثلاثين عاماً ، إذ أثبت الباحثون ما لسترات الصوديوم التى يحتوى عليها الليمون من القوة الفعالة فى معالجة شتى الأمراض ، كما أن قلة احتوائه على الكربوايدرات وغزارته فى الفيتامينات شجع الأطباء على استخدامه فى تحضير الأدوية ومعالجة أمراض نقص التغذية وفى مقاومة أمراض شتى أذكر من بينها مايلى :

أمراض الأسنان واللثة

يستخدم عصير الليمون فى علاج الطفح الذى يظهر فى تجويف الفم وجدره وفى التهاب الفم واللسان ، وذلك بمس عصير الليمون مكان الألم وقد وجد فى أحد الأديرة القبطية القديمة أن الكهنة كانوا يدلكون الأسنان واللثة بعصير الليمون يومياً لتقويتها وتحسين حالها .

التهاب الحنجرة والقصبة الهوائية

ولفت الدكتور « كار » نظر الأطباء إلى معالجة الحنجرة والقصبة الهوائية بعصير الليمون وذلك بعمل غرغرة بالعصير المخفف بالماء المضاف إليه كلورات البوتاسيوم بمعدل ٠٫٢٪ ويمكن وضع قطعة من القطن المبلل بعصير الليمون حول الحلق ، أو لف العنق والحنجرة بالقماش المبلل بالعصير وتكرار ذلك .

قتل الميكروبات المرضية

وقد وجد أن ميكروبى الكوليرا وحمى التيفود يهلكان إذا وضعا فى محلول يحتوى على ٠٫١٪ من عصير الليمون وبذلك يمكن تعقيم ماء الشرب أثناء انتشار الأوبئة بإضافة كمية بسيطة منه إلى الماء قبل تناوله للشرب ، وخاصة فى القرى حيث لا تزال مياه الشرب بدون ترشيح كيماوى .

إيقاف نزيف الأنف

وإذا وضعت نقط من عصير الليمون داخل الأذنين فإن ذلك يقطع النزيف الأنفى كما يمكن استنشاق محلول مخفف من هذا العصير لهذا الغرض أيضاً .

الصداع وضربات الشمس

ويفيد العصير فى معالجة الصداع وضربات الشمس إذا وضع القليل منه كمكمدات باردة على الجبهة .

أمراض القناة الهضمية

وهو مفيد جداً فى طرد الديدان المعدية والمعوية ، كما أن نقيع قشره يفيد فى حالات المغص والإسهال ، ويستخدم أيضاً العصير المضاف إليه ملح الطعام ضد مرض الدوسنتاريا .

استعمالات أخرى

يقول « بول هوبير » إن عصير الليمون يقوى الشعر ويكسبه رونقاً جميلا .

وينصح الدكتور « ألبرت رايت » فى تناوله علاجا لمرض السكر والإسقربوط .

ويؤكد « كريتمار » نفعه فى علاج الروماتزم وداء الملوك باستعمال القليل منه فى ماء الشرب كما يمكن استخدامه مع القهوة والشاى فى شفاء الحمى المتقطعة

ويكثر الليمون خلال شهر يوليو ويغمر محصوله الأسواق حتى شهر نوفبر وهذا يتيح فرصة استعماله إلى أكبر حد ممكن كما أن زهادة ثمنه خلال هذه الفترة يجعلنا نعمل على حفظ عصيره إلى أشهر الشتاء حيث يختفى من الأسواق وذلك بوضع العصير داخل زجاجات معقمة بالحرارة مع إضافة ٠٫١٪ بنزوات الصوديوم إلى العصير وإحكام إقفال الزجاجات . .

١٠ نصائح ..
فى شؤون المنزل

لقد حل فصل الصيف وبدأ الكثير من العائلات تسافر لقضاء الأجازة الصيفية بعيداً عن منازلهم ولذا رأيت بهذه المناسبة أن أوجه نظر ربة البيت لبعض النقط الواجب عليها ملاحظتها قبل تركها لمنزلها حتى يمكنها المحافظة على أثاثه أثناء تغيبها عنه وهى :

أولا — لا تهملى التنبيه على ساعى البريد عن مدة التغيب وإخطاره بالعنوان الجديد حتى يمكنه تحويل الرسائل الخاصة بالعائلة فى الجهة الجديدة

ثانياً — يجب أن تخطرى اللبان والخباز بعدم الحضور مدة التغيب .

ثالثاً — اجمعى أشيائك الثمينة كالمجوهرات والفضيات وما شابه ذلك واحفظيها فى أحد البنوك أو بطرف أحد أصدقائك الموثوق بهم .

رابعاً — نظفى جميع أثاث المنزل كل حسب نوعه واحذرى من تركه قذراً .

خامساً — اجمعى البطاطين والمراتب والمخدات وضعى عليها مسحوق النفتالين ثم لفيها فى ملاءات لحفظها من الاتربة .

سادساً — اغسلى جميع بياضات المنزل كالملاءات والمفارش والستائر ثم احفظيها فى مكانها بدون تنشية أو كى .

سابعاً — نظفى السجاجيد تنظيفاً كلياً جيداً ثم احفظيها كما يأتى :

ا — تكنس السجادة من على الوجه والظهر .

ب — تنشر على حبل متين فى سطح المنزل أو فى الحديقة بحيث يكون لأعلى ثم تنفض بالمضرب أو توضع السجادة على أرض نظيفة بحيث يتجه الوبر لأسفل ويضرب بخفة على ظهر السجاد بالمضرب فيزال الغبار تماماً بهذه الطريقة وهى أفضل من الأولى لحفظ السجاد من التلف ..

ج — تقلب السجادة بحيث يكون الوجه إلى أعلى ثم انثرى على سطحها ورق الشاى المستعمل المندى بالماء بعد غسله جيداً وذلك إذا كان لون السجادة قاتما « غامق » أما إذا كان لونها فاتحاً فاستبدلى ورق الشاى بقطع صغيرة من ورق الجرائد المندى بالماء ثم اكنسى السجادة بقوة بالمكنسة فى اتجاه الوبر لإزالة الأتربة العالقة بها .

ولحفظها مدة التغيب عن المنزل يرش سطح السجادة بمسحوق النفتالين ثم تلف على عصا وتحفظ لحين الاستعمال .

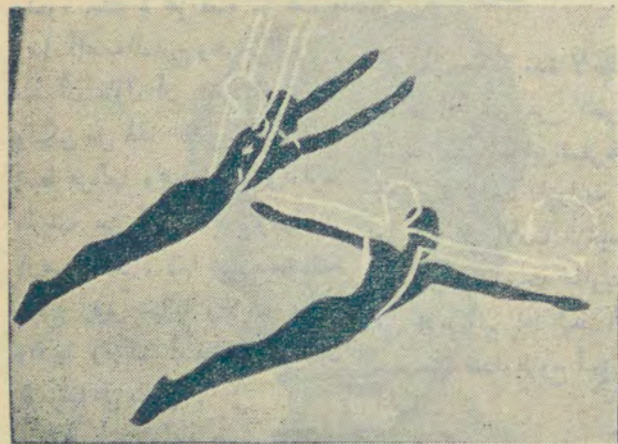
ثامناً — أوقفى التيار الكهربائى وغاز الاستصباح إن وجد .

تاسعاً — اتركى جميع حجر المنزل فى حالة نظيفة حتى إذا ماعدت كانت عملية التنظيف والترتيب عليك سهلة ميسورة .

عاشراً — أغلقى جميع النوافذ والأبواب جيداً .

لتحصلى على كتفين جميلين

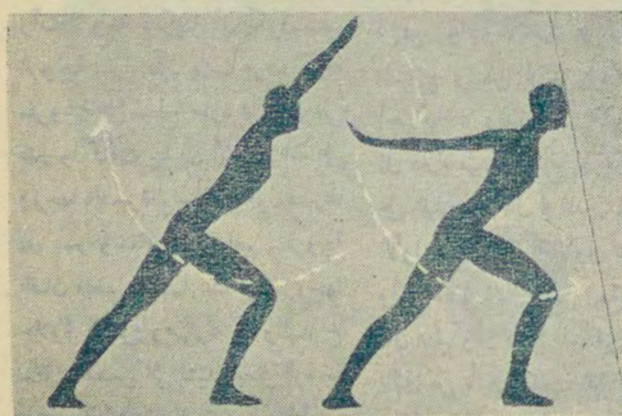
عليك بممارسة هذه التمارين الرياضية



التمرين الأول

استلقى على بطنك وامددى ذراعيك إلى الأمام . ارفعيهما بقدر المستطاع مع عدم تحريك الرأس . كررى هذا التمرين من أربع الى خمس مرات فى الأيام الأولى .

استلقى على بطنك ولكن بدلاً من أن تمدى ذراعيك إلى الأمام امدديهما إلى الجانبين على هيئة صليب . ارفعى جذعك وارسمى بذراعيك دوائر فى الاتجاهين . كررى هذا التمرين عشر مرات .



التمرين الثانى

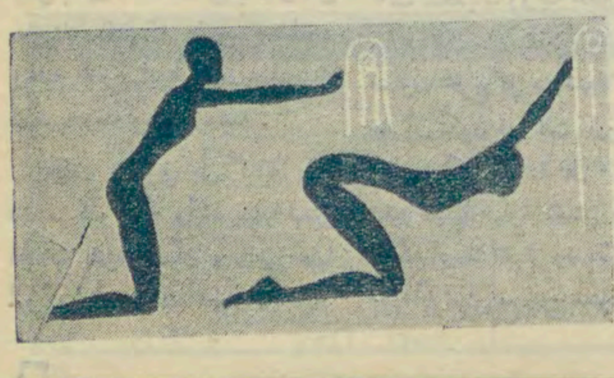
قفى معتدلة . قدمى ساقك اليمنى خطوة واسعة . اثنيها وميلى إلى الأمام مع مد الساق اليسرى جيداً إلى الخلف . ارفعى ذراعيك مع مدهما جيداً إلى ما فوق رأسك كأنك تريدين الغطس ، ثم أعيديهما خلفك وهما ممدودتان الى أن تستطيعى شبك أصابعك ببعضها . وفى أثناء فصلك ذراعيك حاولى أن تقربى بين عظام الكتفين ما استطعت .

عودى إلى وقفتك وكأنك تتهيئين للغطس وكررى التمرين عشر مرات ثم قدمى ساقك اليسرى مع مد ساقك اليمنى إلى الخلف وأعيدى التمرين .



التمرين الثالث

قفى معتدلة . أمسكى فى كل يد بثقل وزنه كيلو ونصف . ميلى إلى الأمام بحيث يصنع جذعك زاوية قائمة مع ساقيك . ارفعى رأسك جيداً وارفعى ذراعيك إلى الخلف ما استطعت ، ولكن بدون أن تنهكى نفسك . اعملى هذا التمرين براحة تامة . اخفضى ذراعيك ببطء . اعملى حركة شهيق مع فرد الذراعين ، ثم اعملى حركة زفير مع ضمهما . ولا غنى عن انتظام حركة التنفس من هذا التمرين .



التمرين الرابع

اركعى على الأرض وضعى على كرسى خلفك ساقك اليمنى مع مدها جيداً . ارفعى ذراعيك رأسياً واثنى جذعك إلى الأمام . لتقف الآن زميلتك أمامك ولتضع يديك فى يديها وبينما تكونى أنت محتفظة بوضعك منحنية إلى الأمام ترسم هى دوائر كبيرة بذراعيك فى الاتجاهين .

حظه الأول

قصة معربة

كانت چان على ثقة من أن زوجها عمانويل سيصبح فى يوم من الأيام شكسبير عصره فى التأليف المسرحى . ولسوء حظه لم تحز قصة من قصصه رضاء أصحاب المسارح ومخرجى الروايات منذ أن حاول أن يؤلف للمسرح . ولكن هل لهذا الفشل المؤقت أن يحبط عزائمها ويجعلها تقبع فى دارها بالريف عن أن تلحق بزوجها إلى باريس ؟ كلا . إنها شديدة الثقة بنجاح رفيق حياتها وإلا لما عصت والديها وتركت أصدقاءها العديدين يلومونها على طيشها .

ولما تأخرت عبقرية زوجها عن شق طريقها وسط هذا البحر الخضم ، رأت الزوجة المسكينة أن يكون عش الزوجية متواضعاً . فاستأجرت غرفة مفروشة على سطح عمارة عالية فى حى فقير واكتفت بها إلى أن يمن الله على زوجها بالشهرة الواسعة فيتحول عسرها إلى يسر وشقاؤها إلى نعيم . فزوجة الفنان مقضى عليها بمشاطرة زوجها حلاوة العيش ومرارته . والتاريخ حافل بالقصص التى تشيد بفضل الزوجة وبتضحياتها فى سبيل نجاح زوجها .

كان عمانويل مكباً على تأليف دراما عنيفة بعزم صادق . وكيف لا وقد وصله أمس خطاب من مدير أحد المسارح يعتذر لارتباطه بعقود سابقة من عدم قبول مسرحيته التى كان قد أرسلها إليه منذ ثلاثة شهور . ولم يفت مدير المسرح فى هذه المناسبة أن يقرظ له روايته ويمتدح الفصل الثانى منها . وها هوذا الآن يتسلم خطاباً آخر بنفس المعنى . هذا التشجيع لا بد أن يصل به إلى القمة عما قريب . ولكن هل يملأ ذلك التقريظ جيوبه الخاوية وبطنه الفارغ ؟ يجب أن يعمل شيئاً ليسد به رمقه ورمق زوجته .

عكف عمانويل على كتابة بعض القصص البوليسية وأخذ يبيعها لبعض المجلات القليلة الشأن ويتقاضى عنها أجراً ضئيلا يبعد عنه الطوى إلى حين.

دام الحال هكذا مدة لاحظ الرجل خلالها أنه نأى عن الطريق الذى اختطه لنفسه ، طريق العبقرية والنبوغ. إنه ترك تأليف الروايات المسرحية وأكب على الأدب الرخيص ليرضى معدته ومعدة زوجته الخاويتين . فياله من مجرم أثيم ! ! ليعد الآن إلى مسرحياته فغذاء الروح أحق من غذاء الجسد .

لم يكن حظ مؤلفنا بأحسن مما كان عليه فى محاولاته السابقة . فقد عرض روايته الأخيرة على مدير أحد المسارح ولكن لم تلق قبولا لضعف أجزائها . وبينما كان عمانويل عائداً إلى منزله مهيض الجناح إذ بفكرة تطرأ على مخيلته فقد قال له المدير إن الفصل الأول من مسرحيته الأولى كان مدهشاً وأن الفصل الثالث من رواية أخرى كان عظيماً وأن فصلاً ثانياً من مسرحية ثالثة من تأليفه كان النجاح بعينه . فليؤلف إذن بين هذه الروايات وليقدم لهؤلاء المخرجين المعتوهين الغذاء الذى يوافق أمزجتهم المقلوبة .

عكف عمانويل على عمله بنشاط لا يعرف الكلل ومر أسبوع عليه دون أن يبارح غرفته أو يترك كرسيه أمام مكتبه . لقد تغير كل شىء فلم يعد يرنم أغنياته المفضلة وفارقت الابتسامة شفتيه وقل كلامه . فلم يعد يجيب عن أسئلة زوجته بل لم يعد يتنبه إلى عتابها له لإهماله نفسه . لقد كانت شخصيات روايته شغله الشاغل .

لم تعد چان تطيق هذه الحياة فصارت تخرج كل صباح ولا تعود إلا بعد أن تكون قد كلت من السير . أصبحت تكره العودة إلى غرفتها التى ذاقت فيها مرارة العيش وشظفه . ولكن أنى لها الفرار وقد حكم مصيرها عليها أن تعيش مع زوج معتوه لا يكلف نفسه مشقة التحدث إليها أو الرد على أسئلتها . وكانت إذا خرجت خافت أن تراها صاحبة الغرفة فتطالبها بالإيجار المتأخر . وهى تخشى إذا مرت بحانوت الجزار أو البقال أن يطلبا إليها إيفاء الديون المتراكمة عليها .

هل لها أن تفكر بعد اليوم فى السعادة وقد أوصدت أبواب الرجاء فى وجهها ؟ لقد أصبحت ترى السلع المعروضة فى الحوانيت فلا تصدق أن فى استطاعة أحد أن يشتريها . مضت الأيام التى كانت تشترى فيها هذه الأشياء وولت ولم تبق أمامها سوى الذكريات نظرت إلى نفسها بعين كسيرة فلم تر إلا فستاناً بهت لونه ومعطفاً تآكلت أطرافه وقبعة خلقت من كثرة الاستعمال أما حقيبة يدها فقد استغنت عنها ..

أأنت هنا ياچان ؟ فرح لويس للقائها . ألم يكن واحداً من أصدقائها العديدين قبل أن تتزوج بالروائى ؟.. تصنعت چان الابتسام وردت عليه التحية بشىء من الفتور الظاهر . كانت لا تود أن يقابلها ويراها على هذه الحال من التعاسة والفقر وخاصة أن عمانويل لم يكن يحبه لما كان بين الاثنين من عداوة شخصية ...

دعاها لويس إلى شرب الشاى فى إحدى المقاهى الكبيرة فقبلت الدعوة بدون تردد أو قل إن معدتها الخاوية هى التى تولت دفعها إلى قبول الدعوة . تكلم الاثنان عن الأيام الغابرة وما كان فيها من سمر ثم تواعدا على اللقاء فى اليوم التالى .

ولما عادت إلى المنزل وجدت عمانويل يكتب كعادته فحاولت أن تحدثه وتقص

[البقية على صفحة ٤١]

كيف يكون ذلك ؟...

لترطيب المشروبات ...

المرطبات تخفف من وطأة الحر .. ولكن ما عساك فاعلة إذا ما تعذر عليك الحصول على ثلج فى يوم من الأيام ؟.. المسألة بسيطة .. فما عليك إلا أن تحضرى إناءاً كبيراً وتملئى نصفه بماء بارد ، ثم ضعى زجاجة



الشراب فيه بعد لفها بقطعة من القماش المبلل بالماء البارد . ضعى الإناء فى تيار الهواء ، وانتظرى نصف ساعة تجدى الشراب قد صار مثلجاً !

لمنع النمل

ابحثى عن مساكن النمل ومسالكه وضعى عليها زيتاً ساخناً واستبدليه « بجاز » فى اليوم التالى .. واظبى على ذلك مدة أسبوعين يختف النمل نهائياً .



لإبادة الناموس ...

.. الشكوى من الناموس ترددها ربات المنازل فى كل وقت .. وخير طريقة لإبادته هى وضع قطعة من الكافور فى طبق فوق نار هادئة .. ثم يترك مدة حتى تتصاعد رائحة الكافور وتنتشر فى أرجاء الحجرة .. ضعى على منضدة مجاورة مصباحاً صغيراً خافت الضوء ..

لتنظيف الأوعية الزجاجية

قد يصعب تنظيف بعض الأوعية الزجاجية لضيق فتحاتها . يمكنك تنظيفها بعمل مزيج من الدقيق النظيف والماء الساخن ثم وضعه فى الإناء ورجه . كررى ذلك عدة مرات فتزال الفضلات .

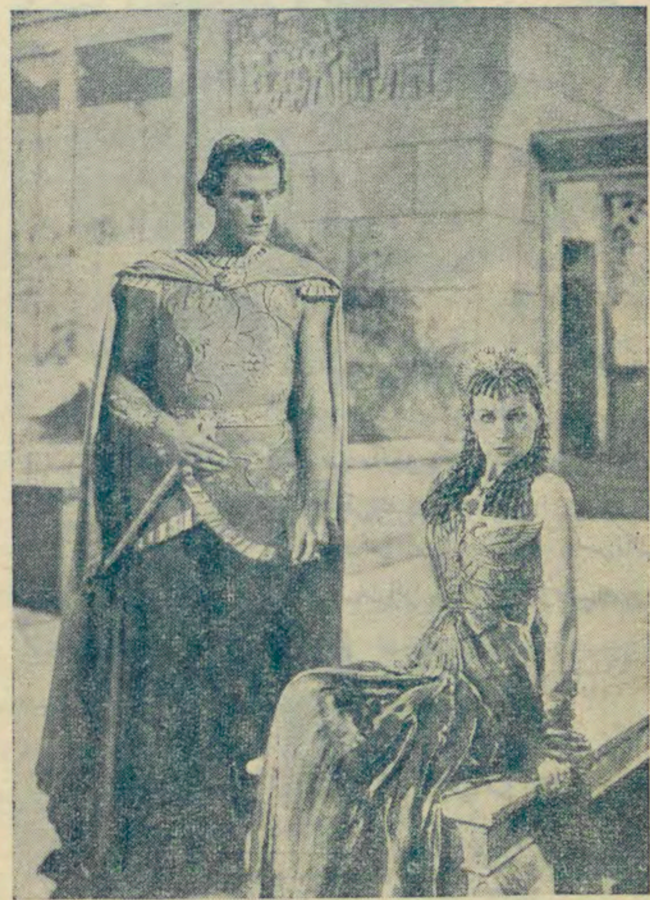




قيصر وكليوباترا
على الشاشة البيضاء

يقوم بتمثيل هذه الرواية نخبة ممتازة من أشهر نجوم السينما والمسرح ويكفى أن نذكر من بينهم اسم النجمة الفاتنة « فيفيان لى » بطلة « ذهب مع الريح » التى ستقوم بدور « كليوباترا » ملكة مصر .

كليوباترا البديع والملابس والمجوهرات التى كانت تتزين بها ملكة مصر الجميلة وشوارع وميادين الاسكندرية ومنارتها الشهيرة والميناء التى ودع فيها القيصر كليوباترا ومن المناظر البديعة أيضاً التى أعجب بها الجمهور الروف



وقد بلغت تكاليف هذا الفيلم أكثر من مليون ونصف من الجنيهات واستغرق فيه العمل حوالى السنتين . وقد كانت الملكة « مارى » ملكة انجلترا والأميرات أول من شرف حفلة العرض الأولى . وقد كان إعجابهن كبيراً بمناظر الفيلم الرائعة التى تمثل عظمة ملوك الفراعنة القدماء وخاصة قصر

جاردن الذى اعتاد القيصر تناول الغداء فيه مع كليو باترا ويتبادلان فيه نجوى الغرام والحب ، ويظهر فى هذا الفيلم حوالى ١١٠ ممثلين هذا خلاف حوالى ألف شخص آخرين يظهرون فى مناظر مختلفة أخرى ، وقد هاجم النقاد المسرحيون هذا الفيلم من جهة الإسراف فى أجور الممثلين الباهظة وتكاليف المناظر والملابس .

قطف الأزهار

تقطف الأزهار فى الصباح قبل تطاير الندى . ويراعى قطف الأزهار التى على وشك التفتح حتى يمكن أن تعيش فى الزهرية أطول مدة ممكنة وتراعى أيضاً هذه النقطة عند شراء أزهار من محلات الأزهار . وعند قطف الأزهار يجب قطعها بعنق طويل ما أمكن ويكون القطع بآلة حادة حتى لايحصل تهتك فى الأنسجة فيعوق امتصاص الماء وأيضاً يكون القطع مائلا حتى تتعرض أكبر مساحة لامتصاص الماء ، ولو حدث بعد شراء الأزهار أن ذبلت فعند الوصول إلى المنزل توضع الزهور فى وعاء به ماء ساخن (لايغلى) وتغمس أعناق الأزهار فقط فيه لمدة ساعة فى مكان مظلم وبعد ذلك تكون الأزهار معدة للوضع فى الزهريات . وعند وضع الأزهار فى الزهريات لا تقطع أوراقها التى على الأعناق وحذار من رش الأزهار بعد وضعها فى الزهريات بالماء لأن ذلك يفسدها وتتبقع البتلات (أوراق الأزهار نفسها) عند جفاف الماء من عليها فتصبح قبيحة المنظر ، وكذلك يجب ألا توضع الزهريات بما فيها فى ضوء الشمس المباشر حتى لا تذبل الأزهار كما يجب ألا توضع فى تيار هوائى للسبب نفسه .

والمحافظة على «صحة» الأزهار يجب تغيير ماء الزهرية يومياً ثم نقطع جزءاً من أعناق كل زهرة من أسفل لمساعدتها على امتصاص الماء ثم توضع فى الزهرية ثانياً .

ويجرى البعض عملية التلوين فى الأزهار بوضع محلول ملون فى الماء أو وضع مادة ملونة ، وبواسطة الامتصاص تسير هذه المادة إلى بتلات الأزهار فتلونها ، ولكن هذا يزيل الألوان الطبيعية فى النبات ويجعله عديم القيمة فيحسن عدم الالتجاء إلى هذه الوسيلة .

كذلك يعامل معاملة الأزهار أفرع الأشجار والشجيرات المزهرة وهى لا تقل فى قيمتها عن الأزهار الحولية .

وهناك أزهار جافة مثل الاستاتس والهيلوكريزم والهيلبترم يمكن أن تعيش شهوراً بدون أدنى ضرر وهذه لاتوضع فى ماء . وللمحافظة على قوامها تعلق الأزهار من أعناقها فتقلب الأزهار أى يصير أعلاها أسفلها وأسفلها أعلاها حتى يتطاير منها ما فيها من عصير مائى وتظل على هذه الحالة لمدة يومين أو ثلاثة فتتصلب الأنسجة وتصبح قائمة وبعد ذلك يمكن وضعها فى الزهريات .

م . م . ا .

معيد بكلية الزراعة

بنت النيل
ثمنها خمسة قروش
اشتراكها بالقطر المصرى ٦٠ قرشاً فى السنة
فى الأقطار الشقيقة ٨٠ « «
فى الخارج ١٠٠ « «
الاعلانات يتفق عليها مع الادارة
المقالات لاترد سواء نشرت أو لم تنشر
الادارة : ١ شارع ابن ثعلب بقصر النيل ، القاهرة
تليفون ٥٨٤٢٣ - ٤٩٦٦٨

اعتنى بشعرك

بقية المنشور على صفحة ٢٨

«مساج» الشعر

يكفى أن نقول إن تمشيط الشعر وتسريحه فى غاية الأهمية ليحفظ للجلد والشعر الدورة الدموية اللازمة للتغذية والنمو . ودقيقتان لهذه المسألة يومياً تسببان اختلافاً كبيراً فى صحته ونموه .

حلق الشعر

لا يوجد هناك أى دليل على الرأى الشائع ، أن قص الشعر إلى آخره يقويه وينميه . بل الملاحظ أنه ربما نما مختلفاً عن طبيعته الأولى فتجعد واسمر بل تأخر فى سرعة نموه ، وإنما تقصير الشعر يجعل غسله وتنظيفه سهلا هيناً .

حرق أطراف الشعر

ليست هناك فائدة علمية من هذه العملية ، فالأطراف المشقوقة أو المنقسمة يجب قصها بدلا من كيها . ولقد دلت التجارب العديدة على أن العملية تخفف الشعر وتحطمه وتكسره ، ويأخذ الشعر ثلاثة أشهر ليستعيد لمعانه الطبيعى وقوته الأولى .

ولقد كان الأولون يعتقدون خطأ أن حرق الشعر — أطرافه — يمنع السائل الطبيعى الموجود من التدفق إلى الخارج . وهذا الاعتقاد بنى على أن الشعر مكون من خلايا حية تنمو إلى الخارج كالنبات . ولكن الواقع أن الشعر مكون من خلايا ميتة وأن المكان الذى ينمو فيه الشعر هو الجزء الموجود تحت الجلد .

نمو الشعر الطبيعى

ينمو الشعر من ٨ — ١٢ مليمتراً كل شهر طبيعياً .

تجعيد الشعر

الطريقة المفضلة أن تلوى الشعر وهو لين على دبوس أو أسطوانة معدنية الخ. فهذا لا يضر على الإطلاق أما كيه فهو ضار لأنه يحطم الشعر وبالأخص الضعيف الجاف . والأخطار التى تنجم عن كى الشعر ما يأتى :

١ — حرق الشعر .

٢ — تحطيم الشعر وفصل أجزائه عن بعض .

٣ — سقوط الشعر نتيجة لانفصال خلاياه ، ولا علاج لهذا السقوط إلا بالصبر عدة شهور .

٤ — الحرارة الشديدة تفقد لمعان الشعر .

٥ — تخشى السيدات — فى العادة — غسل الشعر بعد عملية (البرمانت) حتى لا يشوه جماله فيتجمع العرق والزيت والقشر ، وهذا يؤدى إلى الهرش وتجمع الميكروبات وسقوط الشعر .

والظاهر — مهما قلنا فى مصائب كى الشعر — أنه لا غنى عنه للسيدات خصوصاً فى المقابلات والاحتفالات . . فيحسن إذن أن تراعى صالونات التجميل ، وخصوصاً عند ما يكون الشعر ضعيفاً جافاً ، أن تقلل من مقدار الحرارة المسلطة وتخفيف السوائل القلوية التى يستعملونها .

ولا شك أن تجعيد الشعر لم يكن من اختراع هذا الجيل لأن التماثيل الإغريقية والرومانية مليئة بهذا الشعر المجعد . . ولكنى أسائل نفسى أكان عندهم أيضاً صالونات للتجميل ؟ . وقد يتجعد الشعر وينثنى عقب مرض حاد أو بعد استعمال أشعة إكس ، ولكن هذا يزول ويعود الشعر إلى استرساله مرة أخرى .

المشط والفرشاة

كتب كثيراً عن الفرشاة والمشط ويكفى أن نقول إنه من غير المرغوب فيه أن نهيج جلد الرأس بهما أو نحطم الشعر ونلويه ونكسره . لذلك كانت الفرشاة المدببة الشعر ، الخشنة ، تهيج الرأس ، خصوصاً فى الأطفال ، وقد يؤدى ذلك إلى جروح تلوث بالميكروبات . ويجب أن نغسل الفرشاة والمشط مرة كل أسبوع بماء ساخن فيه قليل من ماء النوشادر . والفرشاة والمشط معتبرة أشياء خاصة يجب ألا يستعملها شخص آخر وإلا تعرض صاحبها لعدوى القمل والقراع وقشر الرأس .

ماء البحر

لا يضر الشعر ولكن الأملاح التى ترسب يجب أن تزال بماء نقى .

تجفيف الشعر بعد غسله

استعمل قليلا من الدلك ، وانثر الشعر على فوطة دافئة ، وعرض الشعر بعد ذلك للشمس أو لمدفئة ، أو لمروحة دافئة ، ولكن يجب أن نحاذر من السخونة المركزة الثقيلة لأنها تسبب جفافاً شديداً .

غسيل الشعر

مرة كل يوم لرأس الرجل ويختلف فى النساء كما سبق أن ذكرنا من حيث الجفاف والمواد الزيتية التى فيه .

ويحسن أن نستعمل الصابون الكثير المواد الدهنية للشعر الجاف . ومن المعروف أن البيض المضروب ينظف الشعر ويكسبه لمعة . وهناك من يستعمل الصفار وآخرون يفضلون البياض ، ومنهم البيضة بحالها ، ثم تغسل بعد ذلك بماء دافئ . والصابون البودرة غير ملائم للاستعمال لأنه يحتوى على مواد قلوية كثيرة تحطم الشعر وتؤذيه .

هذه مقدمة يجب أن نعرفها ونحن مقبلون على زيارة محلات التجميل حتى نستفيد من هذه الأمكنة ما أمكننا الاستفادة ، مبتعدين بقدر الإمكان عن مواطن الخطر ، مجتهدين ألا يصيبنا منها إلا بمقدار !

بأية سرعة ينمو ولدك ؟

قدرت إحدى جامعات أمريكا أخيراً التقديرات الموضحة بالرسم الآتى لمعرفة نمو الأولاد . فالرسوم الموضحة تبين بوجه عام ما يستطيع الولد المتوسط أن يفعله فى أول أدوار حياته . ولكن يجب ألا ننسى أن هذه التقديرات تقريبية وليست مطلقة ، ذلك لأن الطفل يظل طفلاً عادياً رغم ما يمكن أن ينتابه فى بعض الأشهر من العوارض البسيطة الطارئة .

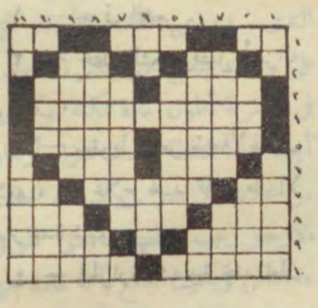
الشهر الأول	الشهر الثانى	الشهر الثالث
يرفع ذقنه	يرفع صدره	يمد يده للأشياء
الشهر الرابع	**الشهر الخامس**	**الشهر السادس**
يجلس وهو مسند	يجلس على الحجر ويمسك الأشياء بيده	يجلس على كرسى مرتفع ويقبض الأشياء المدلاة
الشهر السابع	**الشهر الثامن**	**الشهر التاسع**
يجلس وحده	يقف وهو مسند	يقف مستنداً على شىء
الشهر العاشر	**الشهر الحادى عشر**	**الشهر الثانى عشر**
يزحف	يمشى بقيادة غيره	يجذب الأشياء ليمشى
الشهر الثالث عشر	**الشهر الرابع عشر**	**الشهر الخامس عشر**
يصعد درجات السلم	يقف وحده	يمشى وحده

كوبون مسابقة العدد ٨

الاسم ....

العنوان ....

كلمات متقاطعة



رأسى :

١ — اترك (أمر) . الشجاع

٢ — تحملها دائماً فوق عنقك — قلب .

٣ — تبرع — ولى

٤ — التغطية باللحاف — إحسان .

٥ — تغييرات فى المكان .

٦ — عقل — يشاهد فى الكباريهات .

٧ — مسقط رأسه عاصمة فرنسا .

٨ — المجرم — أحن الناس عليك .

٩ — صفات حسنة — ما يكونه الشعب .

١٠ — وضع بنظام — صديق .

١١ — عكس بحر — ميدان — عمل فلكى .

أفقى :

١ — حيوان مفترس — مركز الحب — ابن الجد .

٢ — حرف علة مكرر — والدة

٣ — تنظمها المدارس فى الاجازات — نوع من الزجاج .

٤ — استنباط نتائج .

٥ — الذى يسحق : يسكن الأديرة والصوامع .

٦ — أخذ — إذا قلبت أصبحت لوناً .

٧ — أحاط — من فارس — يسكب منه لعمل السلطة .

٨ — ضد فأل — صاحب التقوى — أول حرف .

٩ — الذى فر — أحن الى .

١٠ — التى تدير — أصبح مالكا

شروط المسابقة

تملأ المربعات بالحروف المطلوبة ثم ترسل الى مجلة « بنت النيل » فى ميعاد لا يتجاوز ١٢ يولية . يكتب على الظرف «مسابقة الكلمات المتقاطعة» يرفق مع الحل كوبون المسابقة .

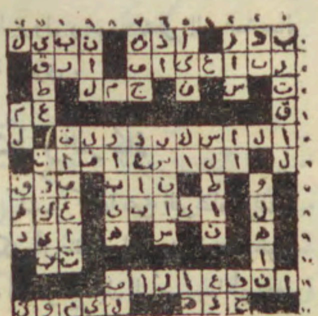
الجوائز

الجائزة الأولى جنيه مصرى واحد

« الثانية خمسون قرشاً مصرياً

« الثالثة خمسة وعشرون قرشاً مصرياً

حل مسابقة العدد الماضى



وصل إدارة المجلة ١٠٥٣٢ إجابة بلغ عدد الصحيح منها ٧٦٢٧ . وقد أجرينا سحباً بين الإجابات الصحيحة . فربحت الجائزة الأولى وقدرها جنيه مصرى واحد حضرة الآنسة جنات فريد — بنها كفر السرای .

وربحت الجائزة الثانية وقدرها نصف جنيه حضرة ريرى حمدان شارع اسماعيل رقم ٦ مصر الجديدة .

وربحت الجائزة الثالثة وقدرها خمسة وعشرون قرشاً مصرياً حضرة حنيفظة محمود بدوى شارع يحيى باشا رقم ٧١ الأنفوشى بالاسكندرية .

نسائيات في الحرب والسلم

ونسائياتنا في هـذه المرة تتصل بتاريخنا الأصيل ، وها نحن أولاء نقدم لقارئاتنا وقرائنا مثـلا مصـوراً



لحياة المرأة المصرية في عهد الفراعنة ، وهذه الرسـوم التي نعرضها اليوم يمر عليهـا قراء الكتب والمعجبون بالصور كأنها تحف لا معنى لها وهي تحمل في طياتها حضارة ليس لها نظير .

لقد ولوا الرجال وحدهم في عصرنا الحديث وظيفة الدعوة إلى الدين مع أن هـذه الوظيفة لو شاركت فيها المرأة لكانت هنـاك نتائج باهرة في التمكين لديننا الحنيف ، وقد فطن إلى ذلك قدماء المصريين فكان من بين الكهنة سيدات أدين وظيفتهن الدينية أحسن الأداء .

وقد عابوا على المرأة الحديثة انصرافها إلى الفنون الجميلة كالرقص والموسـيقى وها هي ذي صـورة لإحدى كرائم السيدات في عصر الفراعنة ترقص في احتشام وتوقع على الربابة في انسجام ملحوظ .

وبعد فقد كنا منذ آلاف السنين أكثر وعياً لحياتنا النسائية وأقدر على فهم وظائف المرأة في الحيـاة ، فلعل دورة الزمن تعود من جديد فنؤمن بأن المرأة المصرية الحديثة من صلب تلك المرأة القديمة التي كانت وظيفتها في الحياة السيطرة على الحياة .



حظه الأول

[بقية المنشور على صفحة ٣٦]

عليه مقابلتها للويس . فكان جوابه بأنه أرسل روايته إلى أحـد أصحاب المسارح الكبرى وهو بلا شك سيقبلها هذه المرة ويرفعه إلى ذروة الشهرة . وأخذ يصف لها السعادة التي تنتظرهما في الأيام المقبلة . فما عليها إلا أن تنتظر عشر سنوات ... ثم عاد عمانويل إلى قلمه ... أما هي فقد أخذت تفكر في مستقبلها المظلم . لسوف تصبح عجوزاً بعد عشر سنوات ! وهل تقوى على احتمال شظف العيش طوال هذه المدة ؟ إنها تشعر بأن جذوة حبها لزوجها أخذت تخبو .. ألا يكفيها ما ضحت ؟ إن للحياة عليها حقاً ... لقد عيل صبر جان من هذا الكفاح الطويل ... وأخذت تعيد النظر في كلام لويس من أن الحيـاة أسهل عند أهلها وبين أصدقائها في الريف . وإذا رحلت فإن عمانويل لن يشعر بهذا الرحيل . إنه في عالم آخر ولكن من يدري فلعله ما زال يحبها إلى الآن ؟ فتثبط هذه الفكرة من عزمها على الرحيل .

وفي اليوم التالي قصت جان قصتها على لويس وأخبرته بأن صاحبة الغرفة هددتهما بالطرد إن لم ينقداها الإيجار فعرض عليها صاحبها أن يعيدها إلى أهلها فتمكث عندهم شهراً إلى أن تتحسن حالة زوجها المالية . قالت له جان :

— إن تركته فلن أعود إليه فإن ذلك يحفظ عليّ قلبه .

— أتركيه إذن إلى غير رجعة . لقد أفسد عليك بهجة شبابك . إن هذه الأيدي الرخصة لم تخلق لغسل الصحون وإشعال النار . هيا بنا نبعـد عن هذا الدب ...

— لكنه طيب القلب ...

— قالتها بصوت ضعيف .

وأخيراً نجح لويس في إقناعهـا بوجهة نظره فقررت العودة إلى بلدتها غير عابئة بالابتسامات الساخرة التي سوف ترتسم على شفاه صـديقاتها اللائي لم تأبه لنصحهن لها عندما تزوجت بمن تحب .

ولكن قبل أن تترك عمانويل يجب عليها أن تتفاهم معه ... حاولت المرة بعد المرة أن تفتح له الحديث فلم تفلح إنه غارق في بحر فنه وليس من السهل على أمثال جان أن تنتشله منه . لقد قالت له إنها لم تعد تحتمل هذه الحياة وأنها ستضطر إلى تركه ولكنه لم ينتبه إلى كل هذا الحديث . إنه في عالم آخر غير هذا العالم المادي ... إنه على ميعاد مع مدير المسرح . جمع أوراقه بسرعة واتجه نحو الباب دون أن يلقي بالا على ما قالته زوجته .

لم يسع جان إزاء هذا السـلوك الشاذ إلا أن تقرر الرحيل . فحزمت أمتعتها وتركت له كلمة الوداع في ظرف مقفول ...

وعنـد الأصيل عاد عمانويل إلى غرفته فوجـد ظرفين على مكتبه ، أسرع إلى فض الأول فقد قرأ عليه خط امرأته ... لقد كانت جادة فيما قالت . إنها لم تستطع أن تسير قدماً في طريق التضحية الوعر . نعم لقد ضحى عمانويل بكل شيء في سـبيل إسعادها ولكنها فرت من الميـدان وتركته وحده يعاني صروف الدهر . إنه يكافح من أجل إسعادها . أما الآن فلم الكفاح ولم الحيـاة ؟ لقد كانت أمله الوحيـد وقد ضاع هذا الأمل ...

ألقى عمانويل نظرة على الخطاب الثاني ودفعه الفضول إلى قراءته . إنه من أحد كبار مخرجي الأفلام السينمائية يمتدح قصته التي أرسلها له ويعرض عليه أن يمضي معه عقداً ويطلب إليه أن يقبل منه كدفعة أولى عشرة آلاف فرنك ... ضحك الرجل ضحكة جنونية لقد جاءه الحظ ولكن ليسخر منه هذه

[البقية على صفحة ٤٢]

الاجهاض

[بقية المنشور على صفحة ٦]

٣ — أمراض القلب العضوية وخصوصاً اذا ظهرت أعراض هبوط قلبي .

٤ — السل الرئوي حتى وإن كان قد شفي من مدة قصيرة .

٥ — مرض السكر إذا كان علاج الانسولين لا يجدى فيه .

٦ — الأمراض العقلية والعصبية .

أما الأسباب الموضعية فكثيرة منها حدوث نزيف رحمى متواصل . وحدوث عدوى ميكروبية رحمية وبعض الأمراض التى تصيب الجنين وغير ذلك .

ولسنا فى حاجة لأن نؤكد فى أذهان سيداتنا أن عملية الإجهاض عملية غير شرعية فى خارج الحدود التى يرسمها الطب لها وانها ليست بالسهولة التى يتخيلنها . فكثيراً ما تحدث عنها متاعب خطيرة . ونه لأيسر للسيدة كثيراً أن تحول الإلمام بوسيلة مفيدة لمنع الحمل أو ضبطه حتى وإن كلفتها بعض التضحية من أن تعرض حياتها لأخطار الإجهاض غير الشرعى .

الأمراض الجلدية

[بقية المنشور على صفحة ٦]

أما فى البالغين فإن هذا المرض كثير الحدوث فى الإناث عنه فى الذكور وخاصة عند ما يكون المريض على شاطىء البحر . ويبدأ الالتهاب بظهور حبوب فى الوجه مع بعض فقاعات صغيرة ، ثم تختفى هذه الحالة وتعود ثانية إلى أن تنتهى بأكزيما مزمنة ، ويعلل حدوث هذا المرض باضطرابات فى وظائف الأمعاء أو الكبد أو وجود بؤرة متقيحة بالجسم كالأسنان أو الزور أو خلافه ، والعلاج لا بد أن يكون فى حجرة مظلمة تحت إشراف الطبيب .

٣) حمو النيل : التهاب حاد بالجسم مع حكة ، وقلما يحدث فى الشتاء إذ أن للعرق أثر كبير فى حدوثه ، وهو عبارة عن حبوب رفيعة مدببة فى الجسم تحدث نتيجة دخول الميكروبات التى تعيش على جسم الإنسان بدون أن تسبب أى مرض فى التهتكات الغير مرئية التى سببها العرق فى الجلد ، وخير وقاية منها هو التخلص من العرق ومنع المواد الحريفة من الغذاء ، وإذا حدثت فخير علاج هو حمام بوراكس فى الماء بنسبة واحد فى الألف ، ثم استعمال بودرة مكونة من البوريك والزنك والتلك بكميات متساوية ، وإذا حدث تقيحات فى بعض هذه الحبوب ، وتسبب عنها وجود دمامل ، فيجب عرض الأمر على الطبيب .

٤) النمش : وهو عبارة عن الحبوب الرفيعة البنية اللون أو السوداء التى تظهر فى الوجه واليدين والساعدين وهو يتسبب عن أشعة الشمس ، وتحدث لذوى اللون الأشقر كوقاية للأنسجة الداخلية من أشعة الشمس ، ويبدأ النمش فى الظهور فيما بين سن السادسة والعاشرة فى شهور الصيف للأجزاء المعرضة من الجسم ، ثم يختفى فى الشتاء ليعود للظهور فى الصيف ، ولو أنه فى الحالات الشديدة يستمر وجوده طول العام ، وقد يختفى نهائياً عند سن البلوغ أو يبقى طول الحياة ، ولا لزوم لاستشارة الطبيب إلا إذا كان منتشراً انتشاراً كبيراً ، وخير وسيلة للوقاية هى استعمال القبعات التى تغطى الوجه أو عند ضرورة التعرض للشمس يستعمل كريم به ٢٠ ٪ من سلفات الكينا

طبعت فى
مطبعة النيل
٧١ شارع قصر العينى — القاهرة

عادات ضارة

[بقية المنشور على صفحة ٦]

أكثر من عدم استعمالها بالمرة — لأن هذا العنف والإفراط يسبب تآكل المادة المصقولة الجميلة التى تكسو الأسنان فيزول بريقها ويشوه شكلها وتصبح أكثر تعرضاً للتسويس وأشد تأثراً بالبرودة والسخونة .

٥ ـ استعمال الآلات الحادة فى إزالة الأصباغ

قد يلجأ البعض أحياناً إلى تقليد أطباء الأسنان ويستعملون الأقلام المعدنية أو آلات « المانيكير » فى إزالة البقع السوداء التى تعلو الأسنان الأمامية من كثرة التدخين أو شرب المكيفات ، وهذه العادة بمرور الوقت تؤدى إلى انخفاضات ظاهرة على سطح الأسنان ولا تلبث هذه أن تتسع بتراكم بقايا الأكل بها وبذلك تتلف الأسنان ويزول بريقها .

٦ ـ تسليك الأسنان بالدبوس

وهذه من أخطر العادات ، فعلى الرغم من أن هناك خطراً ظاهراً وهو ابتلاع الدبوس ، إلا أن هناك أمراً لا يقل خطورة ، وهو التسمم من شكة الدبوس وقد يؤدى ذلك إلى الوفاة .

وإذا لم يحصل هذا أو ذاك ، فان التهاب اللثة الناتج من التسليك بهذه الطريقة يؤثر على سلامة الأسنان كلها .

٧ ـ ضغط الفكين على بعضهما باستمرار

وخصوصاً عند التفكير فى أمر ما . وهذه العادة تسبب تآكل السطح الطاحن للاسنان فيصبح أملس وتقل صلابته . فتضعف الأسنان ويتعذر إجادة المضغ علاوة على سهولة التسويس وسرعة التأثر بالتغييرات الحرارية .

٨ ـ التغييرات الحرارية المفاجئة

لا تأكلوا أو تشربوا بالتعاقب أشياء ساخنة جداً ثم باردة جداً ففى ذلك ضرر على صلابة الأسنان وخطر على صحة البدن .

٩ ـ مص الابهام ومص الشفاه وضغط اللسان على الأسنان

وهذه العادات أكثر شيوعا فى الأطفال وأشد ضرراً عليهم إذ أنها تسبب اعوجاجا فى الأسنان نتيجة بروزها للخارج أو انحرافها للداخل بشكل قبيح .

حظه الأول

[بقية المنشور على صفحة ٤١]

المرة . إنه لم يعد فى حاجة إلى هذا المال . إن جان تركته إلى الأبد وعليه هو أن يترك هذه الحياة إلى الأبد .

اتجه المسكين نحو صنبور الغاز وفتحه ثم عاد فارتمى على سريره ينتظر حتفه وسرعان ما شعر بهبوط أفقده وعيه ...

.... دخل القطار محطة باريس وما إن رأته جان حتى هرولت بالخروج من المحطة والعودة إلى منزلها . إنها لن تقوى على فراق زوجها .

ارتمت جان على زوجها وطلبت إليه أن يصفح عنها . لقد عرفت خطأها وهى الآن نادمة على ما فعلت .

فتح عمانويل عينيه فألفى امرأته تبكى بدموع غزيرة ...

— أسرعى ! أسرعى !.. افتحى النافذة الغاز ! الغاز !..

— الغاز ؟ أى غاز يا حبيبى ؟

لقد قطعته الشركة عنا منذ الصباح !!









الصفحات الملونة طبعت بمطبعة شند